ମନର ମାନଚିତ୍ର

ଡ଼ଃ. ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନର ମାନଚିତ୍ର

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

କ୍ୟାପିଟାଲ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର
୧୪୫, ଅଶୋକ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନର ମାନଚିତ୍ର

ଲେଖକ
ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ
ବିପ୍ରଚରଣ ଦାଶ
କ୍ୟାପିଟାଲ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର
୧୪୫, ଅଶୋକ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରଚ୍ଛଦ
ଅଧ୍ୟାପକ ବଳଦେବ ମହାରଥୀ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ
୨୦୦୧

ମୁଦ୍ରଣ
ମନୋରମା ପ୍ରେସ୍

ମୂଲ୍ୟ - ଟ.୧୩୫/-

Manara Manachitra

Author
Dr. Fakir Mohan Sahoo

Publisher
Bipra Charan Dash
Capital Students Store
145, Ashok Nagar
Bhubaneswar

Cover
Prof. Baladev Maharatha

1st Edition
2001

Printed at
Manorama Press

Price : Rs.135/-

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୋର
ଜୀବନ ଜୀଇଁବାରେ
ପ୍ରେରଣା
ପତ୍ନୀ ଅଞ୍ଜୁକୁ ....

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁଙ୍କର
ପ୍ରକାଶିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ -

- ବିଚିତ୍ର ମନ
- ମାନସିକ ବିକୃତି
- ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ
- ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ମାନସିକ ବିକୃତି
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ
- ଶିରିଡିରୁ ପୁଟ୍ଟପର୍ତ୍ତି (ଅନୁବାଦ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାକ୍ କଥନ

ମାନଚିତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଜନବସତିର ଚାପ, ରାଜନୈତିକ ଆଲୋଡ଼ନ, ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଦେଶମହାଦେଶର ବିଖଣ୍ଡନ ଓ ପୁନର୍ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱ ମାନଚିତ୍ରର ରୂପ ବଦଳିବା ସହିତ ସମୟ ପ୍ରବାହରେ ମଣିଷ ମନର ମାନଚିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଆବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । ଜୀବନ ଧାରଣର ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇଛି । ଜଟିଳତାର ଆବରଣକୁ ଭେଦ କରି ମନର ସ୍ୱରୂପ ଓ ସ୍ୱଭାବକୁ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଜୀବନ ଇତିହାସର ଅନୁଶୀଳନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ଲୋକ ବ୍ୟବହାରର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତିରେ ଗବେଷଣାଗାର ମଧ୍ୟରେ ମନର ପ୍ରକୃତିକୁ ବୁଝିବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପରିସରକୁ ବିସ୍ତୃତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀର ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ତତ୍ତ୍ୱ କେବଳ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ ନୁହେଁ । ଜୀବନକୁ ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ସହିତ ପରିଚିତି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ - ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମନର ମାନଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକଟି ରଚିତ । ଏହି ପୁସ୍ତକର ପ୍ରକାଶନ ଅବସରରେ ମୋର ଶ୍ରଦ୍ଧେୟ ବନ୍ଧୁ ଓ ସୁପରିଚିତ ଲେଖକ ଶ୍ରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ମୁଁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଲେଖାସବୁ 'ପୌରୁଷ' ଏବଂ ଦୈନିକ 'ସମ୍ବାଦ'ର 'ମନ ପରିଭାଷା' ସ୍ତମ୍ଭରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଁ ସମ୍ବାଦ ଓ ପୌରୁଷର ସମ୍ପାଦକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ସହାୟକ ହେଲେ ଲେଖକର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

ବାଣୀବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ, ୨୦୦୧

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ସଂ	ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠା
	ପ୍ରଥମ ଭାଗ : ଚାପ ଓ ତାପ		
୧.	ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ	-	୧
୨.	ସୁସ୍ଥମନ ଓ ଅସୁସ୍ଥମନ	-	୭
୩	ମାନସିକ ଚାପ	-	୧୩
୪.	'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାରଭଙ୍ଗୀ	-	୧୯
୫.	ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ	-	୨୩
୬.	ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	-	୩୦
୭.	ଭାବନା ବିକୃତି	-	୪୧
୮.	ଆପଣ ଅତିବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ କି ?	-	୪୭
୯.	ନିଜ ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସାଦ ବୁଝନ୍ତୁ	-	୫୪
୧୦.	ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର		୬୧
୧୧.	ହିଂସ୍ର ଆଚରଣର ନିରାକରଣ	-	୬୬
୧୨.	ଯୁବ ଅପରାଧର କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ		୭୧
୧୩	ମନୁଷ୍ୟର ଆବେଗ ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ପଣବନ୍ଧି କରାଏ କାହିଁକି ?		୭୫
୧୪.	ତାରୁଣ୍ୟର ସଙ୍କଟ		୮୧
୧୫.	ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ	-	୮୬
୧୬.	ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ		୯୨
୧୭.	ଅଭିରଞ୍ଜନ		୯୭
୧୮.	କ୍ଷମତା ଯେତେବେଳେ ବଢେ	-	୧୦୨
୧୯.	ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀ	-	୧୧୦
୨୦.	ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟ		୧୧୬
୨୧.	ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ରୂପ	-	୧୨୨
୨୨.	ବ୍ୟର୍ଥତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ	-	୧୨୮
୨୩	ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ	-	୧୩୪

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ର.ସଂ	ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠା
	ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ : ସବୁଜିମା		
୨୪.	ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ	-	୧୪୦
୨୫.	ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳ	-	୧୪୮
୨୬.	ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ କି ?	-	୧୫୭
୨୭.	ନାରୀତ୍ୱ, ପୁରୁଷତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ	-	୧୬୩
୨୮.	ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ	-	୧୬୮
୨୯.	ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତା	-	୧୭୨
୩୦.	ପରିଚାଳନା ଭୂମିକାରେ ନାରୀ	-	୧୭୭
୩୧.	ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ	-	୧୮୩
୩୨.	ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ		୧୮୭
୩୩.	ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଚାରଧାରା		୧୯୨
୩୪.	ସଫଳତାର ଗୋପନ ସୂତ୍ର		୧୯୯
୩୫.	ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବହୁ ରୂପ	-	୨୦୩
୩୬.	ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଓ ଭାବଅଙ୍କ	-	୨୧୨
୩୭.	ନେତୃତ୍ୱ		୨୨୦
୩୮.	ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା		୨୨୫
୩୯.	ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ		୨୨୯
୪୦.	ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା	-	୨୩୪
୪୧.	ବିତ୍ତଶାଳୀ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ସୁଖୀ ନୁହଁ କାହିଁକି ?		୨୪୪

♣

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ

ପୃଥିବୀର ଗୋଟିଏ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ କାହାଣୀ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଥରେ ଜଣେ ଔପନ୍ୟାସିକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି ମତ ସହିତ ହୁଏତ ବେଶ୍ କିଛି ଲୋକ ପରିଚିତ ଥିବେ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଅର୍ଦ୍ଧ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଟି ଗୌଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ।

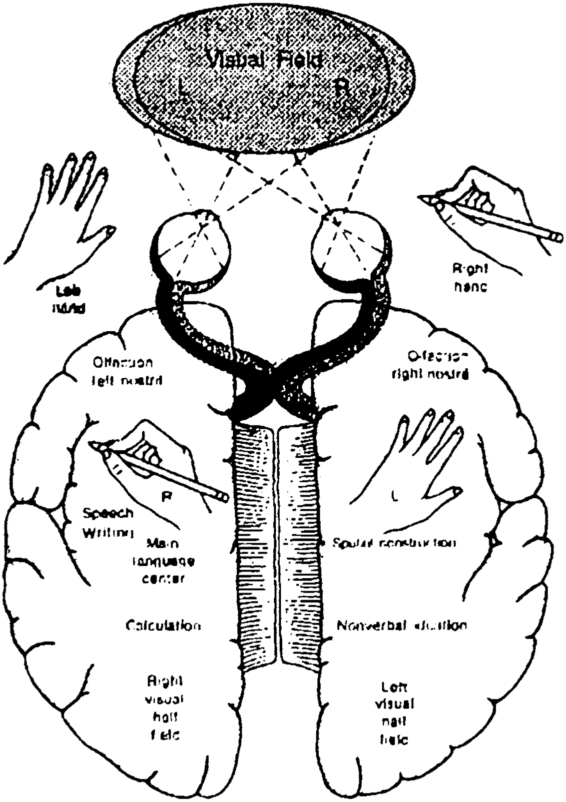
ପୂର୍ବରୁ ନାରୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ପୁରୁଷର ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଲାବେଳେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ (ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ) ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ସ୍ନାୟୁଗୁଚ୍ଛ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ପୁରୁଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମ୍ ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ଏହା ଫଳରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ । ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରୁ ଆସିଥିବା ସ୍ନାୟୁସବୁ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଯାଇଥିବାରୁ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଭିନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା । ଅପସ୍ମାର ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନୂତନ କୌଶଳର ପରିକଳ୍ପନା କରାଗଲା । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିନ୍ତାକଲେ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଅଂଶଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

କାଟିଦେଲେ ବୋଧହୁଏ ଗୋଟିଏ ଅର୍ଦ୍ଧରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସ୍ନାୟୁଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେବନାହିଁ । ଏପରି କାଟି ଦିଆଯିବା ଫଳରେ ବିସ୍ମୟକର ଫଳ ମିଳିଲା । ସ୍ନାୟବିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେଲା ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଉତ୍କଟତା କମିଗଲା । ଔଷଧ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥିବା ଏ ଅଭିନବ କୌଶଳ ଅପସ୍ମାର ଉପଶମ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସେତୁ ସଂଯୋଗ ରହିଛି ତାହାର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦେଲା ।



ପରେ ପରେ ଗବେଷଣାଗାରର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଖଣ୍ଡିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମ୍ପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବାବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ଛବି ଓ ତାଆଁକୁ ଧରି ରଖେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଭାଗ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାର୍, ଲୋକ ବା ରାସ୍ତାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଛବି ଠିକ୍ ଭାବେ ମନେ ପକାଇ ପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଭାଷାର ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବାମ ଭାଗଟି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାଷା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ସେହିପରି ବାମ ଭାଗ ଠିକ୍ ଥାଇ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଧାରଣା ସବୁ ମନେ ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁର ଚିତ୍ର ମନକୁ ଆସେ ନାହିଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷା, ବାକ୍‌ହୀନ ବିଚାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ଗାଣିତିକ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକ ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧଟିକୁ ମୁଖ୍ୟଅର୍ଦ୍ଧ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧଟିକୁ ଗୌଣଅର୍ଦ୍ଧ ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ବସ୍ତୁର ଛବି ଓ ତାଆଁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସୂଚନା ଦକ୍ଷତାର ସହ ଗ୍ରହଣ, ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହାର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭାଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାଷାଗତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଥାଏ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ବାମ ପାଖରେ କ୍ଷତି ଘଟିଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାକ୍‌ହୀନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନଥାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ଧୀରେ ଧୀରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ଭାଷା କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଏ । ମାତ୍ର ପରିଣତ ବୟସରେ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧର ଏପରି କ୍ଷତି ଘଟିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ଭାଳିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବାକ୍‌ହୀନ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପିଲା ଭାଷାଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ସମୟରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାମ ଭାଗ ଭାଷାର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଭାଷା ଓ ବାକ୍ କଥନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତକୁ ଭାଷା ଓ ପ୍ରକାଶର ମୁଖ୍ୟ ଆୟୁଧ ରୂପେ ଉପଯୋଗ କରେ ।

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପୁନଶ୍ଚ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆତ୍ମସଚେତନ ଭାବ ବିଗତ ସ୍ମୃତି ଓ ଭାଷାକୁ ଆଧାର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରକ ମୁଖ୍ୟତଃ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ । ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଶ୍ଚେତ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ ସଦାସର୍ବଦା ମୂକ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଆତ୍ମସଚେତନ ଭାବ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କଲେ ଏହା ଅନ୍ୟ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଅଂଶର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବାମ ଭାଗକୁ ଉପଯୋଗ କରିବ । ଏପରି ସମୟରେ ସମଗ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକକ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ହେବ । ଅନ୍ୟଥା ବାମ ଭାଗ ଆମର ଭାଷା, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ରିୟା ଆଦିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଉଥିବ ।

ନାରୀମୁକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନର ତୀବ୍ର ରୂପରେଖ ଏବଂ ପୁରୁଷ ସହିତ ନାରୀକୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ଦେବାରେ ଯଥାର୍ଥତା ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରୁଥିଲେ ମଧ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧରେ ଯେ କେତେକ ବ୍ୟବହାରଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି, ଏହା ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ବୋଧହୁଏ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧରେ ଥିବା ବହୁ ବ୍ୟବହାରଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନତା । କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସମାଜ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ ଆଉ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଜୈବିକ ଓ ସ୍ନାୟୁଗତ । ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକାପରି ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କିଛିଟା ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ।

ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ଗଠନ ଓ ସମ୍ବେଦନ କ୍ଷମତାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ନାରୀର ଶରୀର ପୁରୁଷ ଶରୀର ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଓଜନର ହେଲାପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ଓଜନ ମଧ ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାୟୁତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମଧ ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ବିଚାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦକ୍ଷିଣ ଅର୍ଦ୍ଧଟି ଆବେଗ ଏବଂ ସଂଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବାମଭାଗ ଆଦୌ ଆବେଗଜନିତ କ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ କି ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ ଆଦୌ ବିଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ ବିଚାର ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥୂଳତଃ ଏପରି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭାଗ ବଣ୍ଟନ ହୋଇଥାଏ ।

ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇ ନଥିଲେ ମଧ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ଯେ, ନାରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଦୁଇ ଭାଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଯେଉଁ ଅଂଶ ଗତି କରିଛି ତାହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସେହି ଅଂଶ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ବହଳ । ଫଳରେ ନାରୀମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । କୌଣସି କାମରେ ମନୋନିବେଶ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଭୟ ଭାଗରେ ଥିବା ଅଂଶବିଶେଷ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତି । ସକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସବୁର ପରିସର ଅଧିକ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷମାନେ ମନୋନିବେଶ କଲେ ସକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସବୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ନହୋଇ ବେଶି ଗଭୀର ହୁଏ । ପୁରୁଷମାନେ ମନଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ କେବଳ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବରେ କେତେକ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ।

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ନାରୀମାନେ କୌଣସି ବିଷୟ ବିଚାର କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧଟି ସକ୍ରିୟ ଥିବା ସହିତ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗଟି ମଧ୍ୟ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରଣ ସହିତ ଆବେଗର ଯୋଗାଯୋଗ ଘଟେ ।

ଆବେଗଜଡ଼ିତ ଘଟନାସବୁକୁ ମନେ ପକାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଫଟୋଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଏ । ସମାନ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେତିକି ଅଂଶ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ, ନାରୀ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାୟ ଆଠଗୁଣ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷ ତୁଳନାରେ ବିଷାଦ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ମାନସିକ ଅବସାଦର ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନେ ଦୁଇଗୁଣ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଅର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଂଯୋଗ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଭାଷାଗତ ସୁବିଧା ଦେଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳକ ଅପେକ୍ଷା ବାଳିକାମାନେ ଅଧିକ ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ଏପରି ଘଟିବାର କାରଣ ହେଉଛି ବାଳକମାନେ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଭାଷାର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର କେବଳ ବାମ ଅର୍ଦ୍ଧର ବିଶେଷ ଉପଯୋଗ କରିବା ସ୍ଥଳେ ବାଳିକାମାନେ ଉଭୟ ଅର୍ଦ୍ଧର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଭାଷାଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟର ମାତ୍ରା କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କଥୋପକଥନ ଦକ୍ଷତା ନାରୀମାନଙ୍କର ଅଧିକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାନ ବା ଦିଗ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଧିକ । କୌଣସି ବସ୍ତୁର ଅବସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ମନେ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ନାରୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ନିକଟସ୍ଥ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣକାରୀ ବସ୍ତୁର (ଯଥା-ଦୋକାନ, ମନ୍ଦିର ଇତ୍ୟାଦି) ଅବସ୍ଥିତି ମନେ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ପୁରୁଷମାନେ ଏହା କେତେଦୂର ବା ଏଠାକୁ ଯିବାକୁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ, ଏପରି ସବୁ ସୂତ୍ର ମନେ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଛି ଯେ, ଦିଗ ଓ ଅବସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ପାଇଁ ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପୁରୁଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ନାରୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ସଙ୍କୁଚିତ ବା ଜରାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ନାରୀମାନେ ଜରାକାଳୀନ ରୋଗ ବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ରୋଗ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀଠାରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ତଥାପି ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ, କୌଣସି ବସ୍ତୁପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବାରେ ବିଫଳତା ଓ ଚିଡିଚିଡ଼ା ଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ପୁରୁଷଠାରେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ଭିନ୍ନତା କେତେକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

000

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁସ୍ଥମନ ଓ ଅସୁସ୍ଥମନ

ସୁସ୍ଥମନ ଓ ଅସୁସ୍ଥମନ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ସୀମାରେଖା ଟାଣିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଭିତରେ ଅସୁସ୍ଥମନର ପରିସର ବୁଝିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଆସିଛି । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଗବେଷଣାର ପ୍ରଗତି ସହିତ କ୍ରମଶଃ ମନର ଅନୁଶୀଳନ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକରି ପରିବେଶକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ଅସୁସ୍ଥ ମନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଧାରଣା କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ଉପଜୀବ୍ୟ ନୁହେଁ, ସାଧାରଣ ମଣିଷର ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମ୍ବଳ ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ନା କେବେ ନିଜର ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ମାତ୍ରାଧିକ ହତାଶା ଦେଖାନ୍ତି । ଆମେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁ । ଜୀବନର ଜଟିଳତା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଚେଷ୍ଟା ଭିତରେ ବେଳେବେଳେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡୁ । କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଦେଖାଗଲେ, ଆମେ ସେ ସବୁକୁ ଅସୁସ୍ଥ ମନର ପରିଚୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ଅସୁସ୍ଥ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭାଜକ ରେଖା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଅସୁସ୍ଥ ମନର ସ୍ୱରୂପ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଖ୍ୟାଗତ ବା ପରିସଂଖ୍ୟାନଗତ ମାନଦଣ୍ଡ । ସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଓ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଜନବସତିର ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚନ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚତା ନିରୂପଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଡେଙ୍ଗା, ସେହିପରି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଅତିବେଶି ଗେଡ଼ା ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ରୁଗ୍ଣ ମନ ଓ ତା'ର ପରିଚାୟକ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ସମାଜର ସାଧାରଣ ମାନଦଣ୍ଡ ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ । ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ସଂଖ୍ୟାଗତ ମୁଷ୍ଟିମେୟତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଅନନ୍ୟସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ତ୍ୟାଗପ୍ରେମୀ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବେ । ସୁତରାଂ ଅସୁସ୍ଥ ମନର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ସଂଖ୍ୟାଗତ ମୁଷ୍ଟିମେୟତା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାସ କରୁଥିବା ସମାଜର ଆଚାର ବିଚାର ଚଳନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଅସ୍ୱଭାବିକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ପ୍ରତି ସମାଜର ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି, ଏହି ସମାଜର ଅନୁମୋଦିତ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ ବହୁଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସମାଜର ମାନଦଣ୍ଡର ବହୁ ଭାବରେ ଭିନ୍ନ କେତେକ ବ୍ୟବହାର ମାନସିକ ରୁଗ୍ଣତାର ସୂଚକ । ସବୁବେଳେ ନ ହେଲେ ହେଁ ବହୁ ସମୟରେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଓ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ କମ୍ । ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଅତି ବେଶି କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ ନକରି ସଂଯତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ଭାରତୀୟ ସମାଜର ଏକ ମୌଳିକ ମାନଦଣ୍ଡ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବରେ ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କଲେ ତାହା ଏକ ରୁଗ୍ଣମନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

କୌଣସି ଏକ ସମାଜରେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ସମାଜରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇପାରେ । ଆଦିବାସୀ ସଂସ୍କୃତି ଓ ବିଶ୍ୱାସରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଜଣେ ଆଦିବାସୀ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଭୂତ ପ୍ରେତର ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସେପରି ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଲେ, ଆଦିବାସୀ ସମାଜ ସେପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଆଖ୍ୟା ଦେବନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆମ ସମାଜରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂତପ୍ରେତ ବିଶ୍ୱାସରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବ୍ୟବହାରର ଅଭ୍ୟାସଗତ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଘଟିଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟବହାର 'ଅସ୍ୱଭାବି' ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ସେହିପରି ସମୟକ୍ରମେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ତିରିଶ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଝିଅ ପୁଅ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ତାହା ସାମାଜିକ ମାନଦଣ୍ଡ ବହିର୍ଭୂତ ବ୍ୟବହାର ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଝିଅଟିଏ ପୁଅପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ, ତାକୁ ଏକ ଭିନ୍ନରୁଚିର ସୂଚକ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଓ ସମାଜ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟବହାରର ଅସ୍ୱଭାବିକତା ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ, ଅସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ଅନ୍ୟ ଏକ ସୂଚକ ହେଉଛି ଏହାର ସମନ୍ୱୟହୀନତା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଓ ସନ୍ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଏହାର କୁଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଓ ସମାଜ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ଜୀବନ ନିର୍ବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଜନଗହଳି ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଅହେତୁକ ଭୟଥିବା ଲୋକ ବସ୍ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ଯିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ । ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାମରେ ମନ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ସଂସାରକୁ ଅତି ବେଶି ଭୟଶଙ୍କୁଳ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ସହ ସାଧାରଣ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଶିଶୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବାରେ ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଚତୁର୍ଥ ଲକ୍ଷଣଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଯନ୍ତ୍ରଣାନୁଭୂତି । ଅଧିକାଂଶ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜଡ଼ିତ ଅନୁଭୂତି ଥାଏ । ଅସୁସ୍ଥତାର ଶରବ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖୁବ୍ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବ, ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜିତ । ଅନେକ ସମୟରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା, କ୍ଷୁଧାହୀନତା, ଦେହ ହାତରେ ବ୍ୟଥା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭବ ଏମାନେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିପାରେ ନାହିଁ କି ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବହୁସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ମାନସିକ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସକର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଲୋଚିତ ଚାରୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗର ସୂଚକ । କୌଣସି ଗୋଟିଏକୁ ନେଇ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଯଥାର୍ଥ ହୁଏ । ଚାରୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ ।

ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା କଥା ବିଚାର କଲାବେଳେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ - ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ କ'ଣ ? ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଚିତ୍ରଣ ଅଧିକ କଷ୍ଟ । ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ ଆଲୋଚନା ବେଳେ ମନେ ହୋଇପାରେ, ଯେ ଗତାନୁଗତିକ ସମାଜ-ଅନୁମୋଦିତ ବ୍ୟବହାର ସୁସ୍ଥତାର ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ । ସଂସାର ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳିମିଶି ଚଳିବା ଏବଂ ସମାଜର ନୀତି ନିୟମକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସୁସ୍ଥତାର ପରିପ୍ରକାଶ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଗତାନୁଗତିକ ଓ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ମନୁଷ୍ୟର କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ସୂଚକ ବୋଲି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲେ ହେଁ, ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସୁସ୍ଥ ମନସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ ସୁସ୍ଥମନ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ବାସ୍ତବତା ଠିକ୍ ରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ଏବଂ ଏ ବିଷୟରେ ନିଜେ ସେ କ'ଣ କରିପାରିବ ତା'ର ଯଥାଯଥ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ କ୍ରିୟା କଳାପକୁ ସବୁବେଳେ ଭୁଲ୍ ବାଟରେ ଅର୍ଥ କରି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅତି ବେଶି ବୋଲି ମନେ କରେ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବତାର ଯଥାଯଥ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ନିଜ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅନୁରୂପ ମୂଲ୍ୟାୟନ ସୁସ୍ଥ ମନର ପରିଚାୟକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ବେଶ୍ କିଛି ଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି କ'ଣ, ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ଏବଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ କିପରି - ସେ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ଆତ୍ମ ପ୍ରତାରଣାରେ ଭାସି ନଯାଇ ନିଜର ଅଭୀପ୍ସା ଓ ଦୁର୍ବଳତା ବୁଝିବାରେ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭାବାବେଗକୁ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସ୍ୱାଧୀନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ସେ ହୁଏତ ଆବେଗର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଖୁବ୍ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅମାର୍ଜିତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୌନଇଚ୍ଛା, କ୍ରୋଧ ପ୍ରଭୃତି ଆବେଗକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରି ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ରୂପ ଦେଇପାରେ । ସେ ସମାଜର ନିୟମ କାନୁନ୍‌କୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇପାରେ କିମ୍ବା ସେଗୁଡ଼ିକର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରିପାରେ । ମାତ୍ର ତା'ର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗ ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ନହୋଇ ଇଚ୍ଛା ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ ସୁସ୍ଥ ମନର ଏକ ସହଜ ସୁଲଭ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦାବୋଧ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଯେ କିଛି ଶକ୍ତି ସମ୍ବଳ ରହିଛି - ଏ ଧାରଣା ଦୃଢ଼ ଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ଏ ଆଶା ବଳବତୀ ଥାଏ । ସାମାଜିକ ମିଳନରେ ସେ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ ନକରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସୌଜନ୍ୟମୂଳକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନରେ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏଭଳି ଭାବାପନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିନ୍ଦା ପ୍ରଶଂସାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ସବୁବେଳେ ନିଜର ମତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଆଗଭର ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ମୂଲ୍ୟହୀନତା, ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାହୀନତା ପ୍ରଭୃତି ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ରୁଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଚତୁର୍ଥତଃ, ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ନିଜର ଚାହିଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ନଦେଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ପରୋକ୍ଷରେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ନିଜର ମାନସିକ ନିରାପତ୍ତା ନେଇ ଅତିବେଶି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଫଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇପଡନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଓ ଆବଶ୍ୟକତାର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଚାପିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତି ନ ଦର୍ଶାଇ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାପ୍ୟ ବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ସୁସ୍ଥ ମନ ସୃଜନମୁଖୀ, ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଦ୍ୱାରା ସନ୍ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଏମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ନିଜର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଯେତେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଇ ସୀମିତ ସମ୍ବଳର ଯଥାର୍ଥ ଉପଯୋଗ କରି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଭୀପ୍ସା । ଜୀବନ ପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏମାନଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଥାଏ ଏବଂ ତେଲ ଲୁଣ ସଂସାରର ଡାକରା ଭିତରେ ପୂରାପୂରି ବୁଡ଼ି ନଯାଇ, ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ଏମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମାନସିକ ରୁଗ୍‌ଣତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ରମାଗତ କ୍ଳାନ୍ତି, ଆଳସ୍ୟ, ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଅଚଳତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସଦାସର୍ବଦା ରୁଗ୍‌ଣ ମନକୁ କବଳିତ ରଖେ । ଅବଶ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବେଳେ ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସକ୍ରିୟ କରି ସୃଜନଶୀଳତାର ମାର୍ଗକୁ ନେଇଯାଏ । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମନୀଷିଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏହା ଘଟିଛି, କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ, ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମନୁଷ୍ୟର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବାଧା ଦିଏ ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରେ ସୂଚିତ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥମନର ପ୍ରତିଫଳନ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଅଧିକାଂଶ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ସାମାଜିକ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତି-ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ, ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପେ ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ସମ୍ବଳର ଯଥାଯଥ ରୂପାୟନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଏଥିରୁ ମନେକରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, କେବଳ ମହାମାନବମାନେ ସୁସ୍ଥ ମନର ଅଧିକାରୀ । ସାଧାରଣ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦର୍ଶାଇପାରେ, ସୃଜନାତ୍ମକ କ୍ରିୟାକଳାପର ପରିଚୟ ଦେଇପାରେ ଏବଂ ନିଜର ସୀମିତ ଶକ୍ତିର ଏକ ସୁସଂଯତ ରୂପରେଖ ଦେଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ଏକ ଆୟାସସାଧ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନା ନୁହେଁ, ଏକ ମନନଶୀଳ ଉଦ୍ୟମର ବାସ୍ତବ ରୂପାନ୍ତର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଓ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଜୀବନର ଜଟିଳତା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ମାନସିକ ଚାପର ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି । ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଜୀବନକୁ ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରକୃତି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଚାପ ଶବ୍ଦଟି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ପରିଭାଷାରୁ ଗୃହୀତ । ପ୍ରତି ପଦାର୍ଥ ଏକ ଆୟତନ ଉପରେ କିଛି ଭାର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ଭାରସଦୃଶ । ଅନେକ ଭୁଲ୍‌ବଶତଃ କଷ୍ଟଦାୟକ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଉଦ୍ଦୀପକ ସବୁକୁ ମାନସିକ ଚାପ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତଳତା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଚାପ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଚାପକ ।

ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଚାପବୋଲି ଭୁଲ୍‌ରେ ବିବେଚନା କରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା, କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଚାପ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଚାପ ନୁହେଁ । ଚାପର ସୂଚକ ।

ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ଚାପ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କେତେକ ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରାଣୀର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରି ପ୍ରାଣୀ ପାଇଁ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମାନସିକ ଚାପର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ ।

ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମାନସିକ ଚାପର ଏକ ବ୍ୟାବହାରିକ ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ । ମନୁଷ୍ୟର ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଧନସମ୍ପଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ତା'ର ପରିବାର ସହଯୋଗ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ । କେହିକେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ବଳ କଥା ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ ଆହ୍ୱାନ ବା ଦାବୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ, ମାତ୍ରାଧିକ ଶୀତଳତା ଇତ୍ୟାଦି ଭୌତିକ ଦାବୀ । ସେହିପରି ସାକ୍ଷାତକାର, ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ପାଦନ, କୁଶଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାବୀ । ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ପରିବାରର ଚାହିଦାପୂରଣ କରିବା, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କର କଥା ରଖିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ପୂରଣ ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଦାବୀ ।

ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ଦାବୀ ବେଶି ବୋଲି ଅନୁଭବ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ମାନସିକ ଚାପର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ରହିଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ । ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ଦାବୀର ଆଧିକ୍ୟ ଅନୁଭବ କଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦାବୀ ସବୁର ତୁଳନାରେ ସମ୍ବଳ ପ୍ରଚୁର ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ । ଦକ୍ଷତା ଥିବା ଛାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଆହ୍ୱାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପର ଶୀକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ ଚାପ ବେଳେ ଶାରୀରିକ ସଚଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କିଛି ପରିମାଣରେ ସଚଳତା ଓ କର୍ମ ଚଞ୍ଚଳତା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାତ୍ରା ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସଚଳତା ଆବଶ୍ୟକ । ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଚାପ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ । ଆଧୁନିକ କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ।

କେତେକ ସମୟରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ବା ସଚଳତାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବା ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାକୁ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଭାଷାରେ Russ ବା Rust out Stress Syndrome କହନ୍ତି । କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଚଞ୍ଚଳତାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେଲେ ବା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଆଦୌ କାମ ନଥାଇ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଓ ସମୟ ତୁଳନାରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାମର ଦାୟିତ୍ୱ ବିରକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିବାରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବର କେତୋଟି ସ୍ତର ବା ସୋପାନ ଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଆହ୍ବାନ ବା ଦାବୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଦେଖେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସୋପାନରେ ସେ ଆହ୍ବାନଟିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ । ଏହାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ତା ପାଖରେ କେତେ ସମ୍ବଳ ରହିଛି, ତାହାର ବିଚାର କରେ । ଏହା ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବସ୍ତୁତଃ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ବେଶିଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସମ୍ବଳହୀନ ବିଚାର କରିପାରେ । ସେହିପରି ସମ୍ବଳ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ଭାବିପାରେ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିଜର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର କବଳିତ ହୁଏ । ନିଜର ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନଗଣ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃତୀୟସ୍ତରରେ ମାନସିକ ଚାପ ଏଡ଼ାଇଯାଏ । ମାତ୍ର ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ବାହ୍ୟ ଚାହିଦାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ବୋଲି ବିଚାରିଲେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହେଲାପରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ଲକ୍ଷଣ ସବୁକୁ ଆମେ ମାନସିକ ଚାପ ବୋଲି ଧରିନେଉ । ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ଚାପ ଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ କେତେକ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ ମାନସିକ ଚାପ ଫଳରେ କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ରକ୍ତଚାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳବୋହିବା, ଚର୍ମର ଉତ୍ତାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ କେତେକ କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏସବୁ ମପାଯାଇପାରେ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ ଯେଉଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ତାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା ଉତ୍ସାହହୀନତାର ରୂପ ନିଏ । ଏସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ ଅନେକ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଉତ୍ସାହହୀନତାକୁ ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ଏକ କରିଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ଦୁଇଟି ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ । ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଉତ୍ସାହହୀନତା ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେବଳ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଉତ୍ସାହହୀନତା ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଚାପର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଲକ୍ଷ୍ୟଣ ରହିଛି । ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଚିନ୍ତିତ ଥାଏ । ସହଜରେ ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଏବଂ ଅବସର ସମୟରେ କ୍ଲାନ୍ତିହରଣ ପାଇଁ ମନଖୁସି କରିବାର ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହୋଇ ବେଳେବେଳେ ଲୋକେ ମଦ୍ୟପାନ, ଭାଙ୍ଗ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ପରି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ଔଷଧର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଜଭାବରେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବାର ମନୋଭାବ କମିଯାଏ । ନିଜର ଭାବାବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେନାହିଁ ଏବଂ ଭାବଗତ ଅସ୍ଥିରତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବେଳେବେଳେ ହଜମରେ ଗୋଳମାଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ମୋଟ୍‌ଉପରେ, ଜୀବନର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ କ୍ଷୀଣ ବା ତୀବ୍ର ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଏହା ଅସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ । ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ଓ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ନିର୍ଭର କରେ - ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ସବୁ କେତେ ସମୟ ଧରି ସକ୍ରିୟ ରହୁଛି । ସେ କାରଣ ସବୁ କେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ସେ ସବୁକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ କେତେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ମାନସିକ ଚାପ କିଛି ସମୟ ରହି ତିରୋହିତ ହୋଇଗଲେ ଭଲ । ମାତ୍ର ଏହା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନେକରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସବୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଚାଲିଥିଲା । ହଠାତ୍ କୌଣସି କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଦରମା ଆଉ ନବଢି ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଗଲା । ଏପରି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ । ପୁଣି ଛାଡ଼ପତ୍ରଜନିତ ମକଦ୍ଦମା ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଲା । ବୋଝ ଉପରେ ନଳିତାବିଡ଼ା ପରି ଆୟକର ବିଭାଗ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଚଢାଉ କଲେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏକକାଳୀନ ଘଟୁଥିବା ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟର୍ଥତା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ତୀବ୍ର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର ବହୁକାରଣ ରହିଛି । ଏହିସବୁ କାରଣର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ, ପରିବାର, କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥା, ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ କିମ୍ବା ବୃହତ୍ତର ପରିବେଶ ହୋଇପାରେ । ଗବେଷଣାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ଯେ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର ସମ୍ଭାବନା ଆଣେ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କୁହାଯାଏ ।

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସେମାନେ ସମୟ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ସଚେତନ । ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବା, କଥା ଦେଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟ ସହିତ ଦେଖା କରିବା ଏବଂ ସମୟର ଯଥାଯଥ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଏମାନେ ସଦାତତ୍ପର । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ଘେନି କର୍ମ ତତ୍ପରତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ । ତୃତୀୟତଃ ଏମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନିଜର କାମ ହାସଲ ପାଇଁ ବ୍ୟଗ୍ରତାର ସହିତ ଆଗେଇବା, ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଅନ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବାର ଅଦମ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ ।

ଏହି ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଏମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ଚାଲି, କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଦ୍ରୁତତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେପରି ଚାଳିଛି, ସେପରି ଚାଲିଥାଉ ମନୋବୃତ୍ତିନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ଏ ଆଲୋଚନାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ଉଚିତ ହେବନାହିଁ ଯେ, କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଏ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବର୍ଜନୀୟ । ମୂଳକଥା ହେଉଛି,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପରିବାର ହେଉ ବା କର୍ମ ସଂସ୍ଥା ହେଉ, ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ବ୍ୟର୍ଥତା । କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା କର୍ମସଂସ୍ଥା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରଣ ସବୁକୁ ଚାପକ ବା stressors କୁହାଯାଏ । ସମୟର ଅନୁପାତରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ କାମ ରହିଗଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ସମୟର ଅଭାବ ଯେତେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ମାନସିକ ଚାପର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ସେହିପରି ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ନପାରିଲେ, ଏପରି ସୁପରିଚାଳନା ଅଭାବରୁ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅନୁରୂପ ପରିମାଣର କ୍ଷମତା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେତିକି ପରିମାଣରେ କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଇ ନଥିଲେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ନଥିଲେ, ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପରିବାରର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କରିବାର କଥା ଏବଂ ସଂସ୍ଥାର କର୍ମଚାରୀ ରୂପେ କିଛି କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ଏ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ମାତ୍ରାଧିକ ସମୟ ଓ ସମ୍ବଳ ଆଶାକଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ରହିଥିଲେ ଚାପ ବଢିଚାଲେ । ଚାକିରି ହରାଇବା ପରି ଜୀବନର ବିରାଟ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଉତ୍ପତ୍ତିର ମୂଳ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ତୀବ୍ର ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋରଥ ହେବା ମାନସିକ ଚାପର ମୂଳ କାରଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ

ଆଧୁନିକ କାଳରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଗଠନ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିଣାମର ଅନୁଶୀଳନ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ନୂତନ ଗବେଷଣା କୌଶଳ ଓ ଅଭିନବ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ବହୁ ଦିଗ ଉନ୍ମୋଚିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ଏପରି କେତେକ ଦିଗ ରହିଛି ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । ଏପରି ଏକ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦୁଇଟି ନବ ଆବିଷ୍କୃତ ଦିଗ - 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ।

'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ (Type A Behaviour Pattern) ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ (Type B Behaviour Pattern) ଆମ ପ୍ରଚଳିତ ଅଭିଧାନରେ ଦୁଇଟି ନୂତନ ପ୍ରୟୋଗ । ରୋଜମ୍ୟାନ୍ ଓ ଫ୍ରାଏଡ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଦୁଇଜଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟୋଗକାରୀ । ଆମେରିକାର ଏହି ଦୁଇଜଣ ଡାକ୍ତର ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଭିତରେ ସେମାନେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଯେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ନ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ।

ଏହି ଡାକ୍ତରଦ୍ୱୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ନକରି ନିଜର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଅଭିନବ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ । ଏହାର ବିପରୀତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବୋଲି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପରିବାର ହେଉ ବା କର୍ମ ସଂସ୍ଥା ହେଉ, ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ବ୍ୟର୍ଥତା । କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା କର୍ମସଂସ୍ଥା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରଣ ସବୁକୁ ଚାପକ ବା stressors କୁହାଯାଏ । ସମୟର ଅନୁପାତରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ କାମ ରହିଗଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ସମୟର ଅଭାବ ଯେତେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ମାନସିକ ଚାପର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ସେହିପରି ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ନପାରିଲେ, ଏପରି ସୁପରିଚାଳନା ଅଭାବରୁ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅନୁରୂପ ପରିମାଣର କ୍ଷମତା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେତିକି ପରିମାଣରେ କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଇ ନଥିଲେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ନଥିଲେ, ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପରିବାରର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କରିବାର କଥା ଏବଂ ସଂସ୍ଥାର କର୍ମଚାରୀ ରୂପେ କିଛି କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ଏ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ମାତ୍ରାଧିକ ସମୟ ଓ ସମ୍ବଳ ଆଶାକଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ରହିଥିଲେ ଚାପ ବଢିଚାଲେ । ଚାକିରି ହରାଇବା ପରି ଜୀବନର ବିରାଟ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଉତ୍ପତ୍ତିର ମୂଳ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ତୀବ୍ର ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋରଥ ହେବା ମାନସିକ ଚାପର ମୂଳ କାରଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ

ଆଧୁନିକ କାଳରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଗଠନ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିଣାମର ଅନୁଶୀଳନ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ନୂତନ ଗବେଷଣା କୌଶଳ ଓ ଅଭିନବ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ବହୁ ଦିଗ ଉନ୍ମୋଚିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ଏପରି କେତେକ ଦିଗ ରହିଛି ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । ଏପରି ଏକ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦୁଇଟି ନବ ଆବିଷ୍କୃତ ଦିଗ - 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ।

'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ (Type A Behaviour Pattern) ଓ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ (Type B Behaviour Pattern) ଆମ ପ୍ରଚଳିତ ଅଭିଧାନରେ ଦୁଇଟି ନୂତନ ପ୍ରୟୋଗ । ରୋଜମ୍ୟାନ୍ ଓ ଫ୍ରାଏଡ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଦୁଇଜଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟୋଗକାରୀ । ଆମେରିକାର ଏହି ଦୁଇଜଣ ଡାକ୍ତର ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଭିତରେ ସେମାନେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଯେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ନ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ।

ଏହି ଡାକ୍ତରଦ୍ୱୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ନକରି ନିଜର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଅଭିନବ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ । ଏହାର ବିପରୀତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବୋଲି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚାଇଲେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସେମାନେ ଲେଖିଥିବା ପୁସ୍ତକଟି ଏକ ନୂତନ ବିକ୍ରୟ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ କ'ଣ ? 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଅଧିକ ସମୟ ସଚେତନତା । ସମୟକୁ ଜରୁରୀ ମନେକରି ତଦନୁସାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ । ପ୍ରତିଟି କାମ ପାଇଁ ଏକ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା, ସେ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ଚାଳିତ କରିବା ଏବଂ କାମଟି ଠିକ୍ ସମୟରେ ସାରି ନପାରିଲେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିବା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ।

'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ କେବଳ ନିଜ କାମ ନେଇ ସମୟ ସୀମା ଉପରେ ଜୋର୍ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ; ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସେପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ନିରୂପିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସାରି ନପାରିଲେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସହକର୍ମୀ ବା ଅଧସ୍ତନ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଏମାନେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ କାମକୁ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ କରିଥିବା ଶେଷ ତାରିଖକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ଧରନ୍ତି ଓ ତାହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂଚକଟି ହେଉଛି ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର କ୍ରୋଧଭାବ । ଏମାନେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ହିଂସାପରାୟଣ ହୋଇ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ ଦର୍ଶାନ୍ତି ନାହିଁ, ମାତ୍ର ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ଭାବ ଓ କ୍ରୋଧଭାବ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କୌଣସି ବିକ୍ରୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିକ୍ରୟକାରୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ନିଜେ ଜୋର କରି ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଗ୍ରାହକ ଫେରିଗଲେ ସତେ ଯେପରି ତାଙ୍କର ଅପମାନ ହେବ, ଏ କଥା ଭାବି କଳେ ବଳେ କୌଶଳେ ସେ ଗ୍ରାହକଟିର ମତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ରାଗ ଦର୍ଶାଇ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କଠାରୁ କାମ ଆଦାୟ କରନ୍ତି ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ କୌଣସି ଏକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାମୂଳକ ଖେଳ ଖେଳିଲା ବେଳେ ବିଜୟକାମୀ ଖେଳାଳୀଟି ଯେପରି ନିଜର ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟାସ କରେ, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନର ଲୋକ ସେପରି ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଏ । ବିକ୍ରୟକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ନିଜ ଜିନିଷଟି ବିକ୍ରୟ କରିବାରେ, ଓକିଲ ହୋଇଥିଲେ ନିଜର ଯୁକ୍ତିଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାରେ, ଶିକ୍ଷକ ହୋଇଥିଲେ ନିଜର ଧାରଣାଟି ଅନ୍ୟଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ କରିବାରେ ଲୋକଟି କିଛି ପରିମାଣରେ ହିଂସାଭାବ ଦେଖାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ହିଂସ୍ରଭାବ ମାତ୍ରାଧିକ ନହୋଇ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା, ସେ ଦିଗରେ କର୍ମସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ତାହାର ସଫଳତା ଦିଗରେ ତତ୍ପରତା ଦର୍ଶାଇବା ଏମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ନିଜ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର ଅଭିପ୍ସା ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସକ୍ରିୟ ରଖେ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବୃହତ୍ ଓ ସଫଳ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ, 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେପରି ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ଅଧିକାରୀ । ସମୟନିଷ୍ଠତା, ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପ୍ରବଣତା ଏହାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ । ମନେ ରଖିବାକୁ ସହଜ ହେବ ବୋଲି ରୋଜମ୍ୟାନ ଓ ଫ୍ରାଏଡ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଏମାନଙ୍କୁ ବେଳେବେଳେ SHOE ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି କହୁଥିଲେ । କାରଣ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତତ୍ତ୍ୱରେ ଉତ୍ପୀଡନ, କୋପଭାବ, ପୃଥକକୀୟତା ଏବଂ ଆବେଗପ୍ରବଣତା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ଏମାନଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ ଦୌଡ଼ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଗବେଷକ ଦୁଇଜଣ ଦେଖିଲେ ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମନ୍ଥରଗାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ଏମାନଙ୍କର ସମୟ ନିବିଷ୍ଟତା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବରେ କାମ ସବୁ କରନ୍ତି । ନିର୍ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ପାର ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟସ୍ତତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର କାମ ପାଇଁ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ରତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ୱଳତଃ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧୀରଗାମୀ ବ୍ୟସ୍ତହୀନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଲୋକ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ମାତ୍ର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏପରି ଲୋକମାନେ ପୂରାପୂରି ବିପଦମୁକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି । 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବେଶିମାତ୍ରାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସ୍ଥଳେ 'ଖ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଆଲୋଚିତ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀଟି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବର୍ଜନୀୟ । 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଦରକାରୀ । ଏମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦାନରେ ସମାଜ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୃଦ୍ଧ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତି କମାଇବା ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ । ସୁତରାଂ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ଉତ୍‌ପୀଡନ କମାଇବା ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା ବିଧେୟ । ମାନସିକ ପୀଡ଼ା କମାଇବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଅଙ୍ଗଚାଳନା, ରୁଚିକର ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମନଦେବା ଉଚିତ୍ । ମାନସିକ ପୀଡ଼ା କମାଇବା ଦିଗରେ ଯୋଗ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସହାୟକ ।

ଡାକ୍ତର ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇବ । ଏଥିପାଇଁ ସମୟନିଷ୍ଠତା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ମନୋଭାବର ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରଗତି ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ଓ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ସୁତରାଂ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରି 'କ' ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଅତୁଟ ରଖିଲେ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥା ନାରୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ

ପାରମ୍ପରିକ ଭୂମିକାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ନାରୀ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିକାଶମୁଖୀ ଓ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଘଟିଚାଲିଛି । ପୁଣି ମହିଳାମାନେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସଂସ୍ଥାର ଉଚ୍ଚପଦବୀ ଅଧିକାର କରି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ, ସଂସ୍ଥାର ଅଗ୍ରଗତିର ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ପରିଚାଳନାର କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏସବୁ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନର ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୂର୍ବେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରିବାକୁ କେବଳ ଏକ ଜୀବନ ଧାରଣର ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ସଂସ୍ଥାର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆର୍ଥିକ ଉପାର୍ଜନର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଜୀବନ ଧାରଣର ଉପାୟ ବାହାର କରିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କାମକୁ କେବଳ ଉପାର୍ଜନର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି ବିଚାର କରାନଯାଇ ଜୀବନାନୁଭୂତି ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଉଛି ।

ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅଧିକ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି । ମୋଟ୍ ଉପରେ କର୍ମଗତ ଜୀବନର ଉତ୍କର୍ଷ (Quality of work-life QWL) ପ୍ରତି ଏପରି ସଚେତନତା ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

କର୍ମଗତ ଜୀବନର ଉତ୍କର୍ଷ ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖିବା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କଲାବେଳେ ନିଜର କେତେକ ସମ୍ବଳର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ନିଜର ଦକ୍ଷତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ତାଲିମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ସେହିପରି ପରିବାରରୁ ମିଳୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ନିଜ ପରିବେଶର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ସହଯୋଗ, ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ବଳ ରୂପେ ଉପଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ଧରଣର ପୀଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତଳତା, କୁପରିବେଶ, ଆର୍ଥିକ ଅଭାବ ଅନଟନ ଭୌତିକ ପୀଡ଼ନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଆମଠାରୁ ଆଶା କରୁଥିବା କାମସବୁ ସାମାଜିକ ପୀଡ଼କର ଭୂମିକା ନିଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା କିମ୍ବା କୌଣସି ମୂଲ୍ୟାୟନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପୀଡ଼କର ରୂପନିଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟରତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ସମ୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେହିପରି ପୀଡ଼କର ଉପସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବକ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ନିଜର ସମ୍ବଳର ଅନୁପାତରେ ପୀଡ଼କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିମାଣ ବେଶି ହେଉଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ କର୍ମରତ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଉଚ୍ଚ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସମପଦବୀରେ ଅଧିଷ୍ଠିତା ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି, ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟ କାହିଁକି ? ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ନୁହେଁ, ସେ ସବୁର ବ୍ୟାବହାରିକ ଉପଯୋଗିତା ଖୁବ୍ ବେଶି ।

ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ତାରତମ୍ୟକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଚାରୋଟି ତଥ୍ୟର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶରୀର ତାତ୍ତ୍ୱିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳଭିତ୍ତିକ, ସାମାଜିକ ସହାୟତାମୂଳକ ଏବଂ ବହୁ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କିତ ।

ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାର

କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ରୋଜର ସ୍ପେରୀ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତୋଟି ଦକ୍ଷତା ସାମୟିକଭାବେ କିମ୍ବା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକାପ୍ରକାର ଆଘାତ ପାଇଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପର ବିକାଶକୁ ରୋଜର ସ୍ପେରୀ ଗଭୀରଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ।

ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଭାଗ ଅଂଶ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଅଂଶ ଆମର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ରିୟାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଶତକଡ଼ା ସତୁରୀ ଭାଗକୁ ସହଯୋଗୀ ଅଂଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ସହଯୋଗୀ ଭାଗରୁ କିଛି ଅଂଶ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଜଟିଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଂଶ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲା, ସହଯୋଗୀ ଅଂଶ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଏ । ଆଘାତର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

ସ୍ପେରୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତ ପାଇବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନରେ ପୂର୍ବ କ୍ଷମତା ଫେରି ପାଉଛନ୍ତି । ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଏହା ନାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ସୁବିଧା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଗଭୀର ଓ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ହୋଇଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସହଯୋଗୀ ଅଂଶମାନେ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ କୁହାଯାଇପାରେ ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଗଭୀର ଓ ଦକ୍ଷ ହେବା ଫଳରେ ଏପରି ଘଟୁଛି । ସେହି କାରଣରୁ ନାରୀମାନେ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଚାପକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସ୍ପେରୀଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ପରେ ନାରୀ ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମର କେତେକ ନେତା ତାଙ୍କର ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ସ୍ପେରୀ ପୁରୁଷକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇ ନାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବିଚାର କରି ନାହାଁନ୍ତି । ବରଂ ତାଙ୍କର ଗବେଷଣାରେ ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚାଇଛନ୍ତି ଯେ, ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ନାରୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ତରରେ ଏକ ତାରତମ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂର୍ବର ତାରତମ୍ୟକୁ ଦୂରକରି ଏକ ସୁସମନ୍ୱ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେଲେ ନାରୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଦୀର୍ଘ ଦିନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ତରର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦୂର ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଅସ୍ଥିରତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଯୋଜନା ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସମ୍ବଳଭିତ୍ତିକ ବିଚାର

ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ସମ୍ବଳ ସବୁର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି, ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ କୌଣସି କୌଣସି ସମ୍ବଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଓ କୌଣସି କୌଣସି ସମ୍ବଳ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଉଭୟେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର କେତେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗବେଷକ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ କମ୍ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ କହିଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ, ଆତ୍ମସମ୍ମାନବୋଧ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୁଶଳତାକୁ ବୁଝାଏ । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ଥିଲେ ଏବଂ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ନଥିଲେ କର୍ମଜୀବୀ ନାରୀ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ କେବଳ ବାହ୍ୟ ପୀଡ଼କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେନାହିଁ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ । ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖୁବ୍ ଜଟିଳ ଓ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ ବୋଲି ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲେ ଏବଂ ତା ତୁଳନାରେ ନିଜ ପାଖରେ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ରହିଛି ବୋଲି ମନେହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁତରାଂ ନାରୀମାନଙ୍କର ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏପରି ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ କମ୍ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇ ସେମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଭାରତର ବିଶିଷ୍ଟ ପରିଚାଳନା ବିଜ୍ଞାନୀ ଉଦୟ ପାରେକ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କରି ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ।

ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେସବୁ ତାଲିମ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି । ସେଥିରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନକୁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ନାରୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଏ ଦିଗରେ ଏବେ ବହୁ ପନ୍ଥାର ସୂଚନା ଦିଆଗଲାଣି । ସୁତରାଂ ଏପରି ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ଏକ ଉନ୍ନତ ଯୋଜନା ।

ସାମାଜିକ ସହାୟତାସୂଚକ ମତବାଦ

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସାମାଜିକଭାବାପନ୍ନ । ସେମାନେ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ଅଧିକ ।

କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ନାରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜ ଘରେ କେହି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ଏବଂ ପ୍ରିୟ, ପ୍ରତିବେଶୀଙ୍କ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ନାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ନିଜକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ରଖନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜକୁ କମ୍ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରଖନ୍ତି ।

ନାରୀମାନଙ୍କର ଏପରି ମାନସିକ ଚାପକୁ, ପ୍ରେସର କୁକର୍ ପ୍ରଭାବ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ନାରୀମାନେ ନିଜର ସାମାଜିକତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଯେପରି ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସହାନୁଭୂତି ପାଆନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ନିଜର ବିଚାରଦୃଢ଼ତା ଓ ତାଲିମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ନାରୀମାନେ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ପରିସରର ବାହାର ନୁହେଁ ।

ବହୁଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କିତ କାରଣ

ଏ କାରଣଟି ସହିତ ଆମେ ସବୁ ପ୍ରାୟ ପରିଚିତ । ନାରୀକୁ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ସଂସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚପଦବୀର ଅଧିକାର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନାରୀ ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତି ପାଏ ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଦ୍ୱୈତ ଭୂମିକା ପୁଣି ବହୁ ଭୂମିକାରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ।

ଭୂମିକା ପୁଣି ବହୁ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ କର୍ମକୁଶଳତା ଯଥେଷ୍ଟ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ସୁତରାଂ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶକ୍ତି ଓ ସମୟର ଅଭାବ ଏବଂ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହର ଚାହିଦା ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପ୍ରତିଟି ଭୂମିକା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରହେ ନିଜର ପରିବାର ପରିଜନ ବନ୍ଧୁ ବର୍ଗ, ସହକର୍ମୀ ଓ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟାଶା । ସମସ୍ତେ ଆଶା କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବେ ସମାହିତ କରିବାରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଗୁରୁଭାର ମାନସିକ ଚାପକୁ କିପରି ବୃଦ୍ଧି କରେ ତାହାର ଆଲୋଚନା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ହେଉଛି ଏକ ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ । ତେଣୁ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ଓ ଦାୟିତ୍ୱର ବଣ୍ଟନ । ଚିରାଚରିତ ନୀତିରେ ହୋଇ ଆସୁଥିବା କାମ ସବୁକୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ନଦେଇ ଅନ୍ୟମାନେ କେତେକ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ନାରୀର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ତାଲିମ୍ ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କେବଳ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଲିମ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏକ ସହଯୋଗୀ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଅନୁକୂଳ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ବିକାଶ ଏ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଉପର ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ମତବାଦର କିଛି କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ସେସବୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉ । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ନାରୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ତାଲିମ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି । ଏକ ଧୈର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ହ୍ରାସ ଘଟାଇ କର୍ମରତ ଜୀବନର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ㅁㅁㅁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପର ତିକ୍ତତା ଓ ଜଟିଳତା କଥା ବିଚାର କଲାପରେ ମନରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ, ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରୀକରଣ କ'ଣ ସମ୍ଭବ ହେବ ? ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂରକରି ସୁଖମୟ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା କ'ଣ ସମ୍ଭବ ? ମାନସିକ ଚାପର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ'ଣ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ? ପ୍ରକୃତରେ ଏ ଯୁଗରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଜଟିଳତା ତୀବ୍ରଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମନୁଷ୍ୟର ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ନଭଶ୍ଚୁମ୍ବୀ ଗତିରେ ବଢିଚାଲିଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମାନସିକ ଚାପରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରେଇ ରହିବା ସମ୍ଭବ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କୌଶଳ ସବୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନ ସୁଖକର ହେବ ।

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ସ୍ତରରେ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ସେହିପରି ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୌଶଳ ସବୁର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର କିଛିନା କିଛି ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମିତ କ୍ଷମତା ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ, ନିଜର ପରିମିତ କ୍ଷମତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବା ସେହିପରି ପ୍ରୟୋଜନ । ସୁତରାଂ କୌଣସି ଗ୍ଲାନି ଓ ଆତ୍ମହେୟବୋଧ ନ ରଖି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ପାଖରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଗଲେ ଦୁଇଟି ଫଳ ମିଳେ । ପ୍ରଥମତଃ ନିଜର ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ମଧ୍ୟରେ ଅତିବେଶି ବ୍ୟବଧାନ ରହେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିମିତ କ୍ଷମତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ବାସ୍ତବିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ଅଯଥା ନଭଶ୍ଚୁମ୍ବୀ ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ସାଗରତଳ ହତାଶା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅସ୍ଥିର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଏକ ନିତ୍ୟ ପରିଚିତ କୌଶଳ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳକୁଦ, ସନ୍ତରଣ, ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା, ଦୃତଚାଲି, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିବା, କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ନିଜର ବୟସକୁ ଚାହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ନା କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାକରଣ ହେବ ବା ହୃଦ୍‌ଘାତକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇହେବ ସେ କଥା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲଭାବନା ଆଣିବା ଓ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୁଏ ।

ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ପରି କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସହାୟକ ହୁଏ । ଶୀତଦିନେ ଜ୍ୱଳନ୍ତବସ୍ତୁ ପାଖରେ ବସି ଗପବହି ପଢ଼ିବା, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରୁନଥିବା ହାସ୍ୟକର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ଦୂରଦର୍ଶନର ପରଦା ଉପରେ ଦେଖିବା ଏବଂ ଏହିପରି ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ ଦେଇ ପେସାଗତ ଓ ଗତାନୁଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାପରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାର ଅନୁଭୂତି ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦନିଶା ପରି ନିଜ ପେସାଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆସକ୍ତି ଲୋକକୁ କର୍ମରୋଗୀ କରିଦେଇପାରେ । ସୁତରାଂ ନିଜର କାମରୁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ନିଜକୁ ହାଲ୍‌କା କରିବା ପାଇଁ କିଛି କରିବା ସମ୍ଭବ । କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବେଳେବେଳେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପରି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ଦ୍ରୁତପ୍ରସାର ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ହେଉଚି ଜୈବିକ ଫଳାଫଳ ଅବଗତି ପଦ୍ଧତି । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏ ପଦ୍ଧତିଟିର ବ୍ୟବହାର ଆଶାତୀତ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଭାରତରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳଭାବରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଆମର ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ପରି କେତେକ ଜୈବିକ କ୍ରିୟା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ । ଏହା ଉପରେ ଆମର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ । ସେସବୁ କ୍ରିୟାକଳାପ ସ୍ୱତଃ ଚାଲିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଏସବୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ।

ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା କଥା ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ହାରାହାରି ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ୭୨ ଥର ହେଉଥିବା ବେଳେ ପର ମିନିଟ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ୭୨ ଥର ହେବ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଦ୍ରୁତତର କିମ୍ବା ଶିଥିଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଧରାଯାଉ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ୭୨ ଥର ହେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କିଛି କୌଶଳ ଅଛି କି ?

ଜୈବିକ ଫଳାଫଳ ଅବଗତି ପଦ୍ଧତିରେ ଏହା ସମ୍ଭବ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ମେସିନ୍ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ତା'ର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଗତିକୁ ମପାଯାଇ ପାରେ । ପୁଣି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ଏହି ଗତିର ହାରକୁ ପରଦା ଉପରେ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପରଦା ଉପରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ହେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ । ଏହାଠାରୁ ଖୁବ୍‌କମ୍ ବା ବେଶି ହେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅନୁପଯୋଗୀ ।

ଏପରି ସ୍ଥଳେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ଦେଖାଯାଉଥିବା ବେଳେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜଣକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ବୋଲି କହି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବେ । ସ୍ପନ୍ଦନ ଗତି ଅନ୍ୟଥା ହେଲେ ନୀରବ ରହିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହିପରି ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ କଳାପରେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ସ୍ପନ୍ଦନର ଅନ୍ୟ ହାରସବୁ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଅପସରି ଯାଉଛି । ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ମାତ୍ରା ୭୨ରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେଉଛି । ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏହା କିପରି ଘଟୁଛି, ତାହା ଜାଣିବା ନ ଜାଣିବାରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଜଣକର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର ୭୨ ହୋଇ ଚାଲିବ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପରଦାରେ ୭୨ ଥର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ସମୟରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (ଖୁବ୍ ଭଲ) ଦୃଶ୍ୟ ହେବ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏହା ଜାଣି ସେ ସମୟରୁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତିକୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଏହା କେବଳ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ଓ ରକ୍ତଚାପ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରୂପ ଦେଇହେବ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଧ୍ୟାନ ଓ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଜୈବିକ ଫଳାଫଳ ଅବଗତି ଓ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପରଦା ବା ବିଶେଷଜ୍ଞ ମୁଖସ୍ୱର ଭଳି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରୁ ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ମୁନି ଋଷିମାନେ ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରର ପୁନରାବୃତ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି) ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏସବୁ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ଓ ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟାକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତିର ଉପଯୋଗୀର ସ୍ତରକୁ ନେଉଥିଲା । ମୌଳିକ ନୀତି କିନ୍ତୁ ଦୁଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକା ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଧ୍ୟାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ସର୍ବଜନ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ପରି ଧ୍ୟାନର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସବୁ କୌଶଳରେ ଅବଲମ୍ବିତ ହୁଏ । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶାନ୍ତି ବାତାବରଣରେ ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭଙ୍ଗୀରେ ବସିବାକୁ ହେବ । ମନକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରଖାଯିବ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିପରି କିଛି ଦୃଶ୍ୟଗତ ରୂପର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯିବ । ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ କରି ଦୈନିକ ଦୁଇଥର ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଧ୍ୟାନର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ସବୁରୁ ଅଗ୍ରଣୀ ହୋଇଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯେକୌଣସି ଭାରତୀୟ ସ୍ୱୀକୃତ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଲାଭ କରିବାରେ କୌଣସି ବାଧାବନ୍ଧନ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାରଗତ ଆତ୍ମସଂଯମର ଅବଲମ୍ବନ ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ହଠାତ୍ ଶତାଧିକ ଆବେଦନପତ୍ର ପଢ଼ି କୌଣସି ଏକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସମ୍ଭବ ନ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଜଣେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଆବେଦନପତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । କେବଳ ଯେଉଁ ଆବେଦନ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକର କିଛି ଭିତ୍ତି ଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ନେଇ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଶତାଧିକ ଆବେଦନପତ୍ର ଦେଖିବାର ବିରକ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପ ରହିବ ନାହିଁ ।

ସେହିପରି କାହା ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କର ମୋଡ଼ ଏକ ଅପ୍ରୀତିକର ଦିଗକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ସେଥିରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେଇ ଥଣ୍ଡାପାଣି ପିଇବା ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବିରତି ନେବା ସହାୟକ ହେବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେଦିଗରେ କିଛି କରିପାରିବ ।

ସମୟର ସୁଦକ୍ଷ ପରିଚାଳନା ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ସମୟରେ ସମୟର ଅଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଯୋଜନା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମୟର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ହେବ । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶଟିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରି ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଂଶଟି ବାଦ୍ ଦେବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ଦଶଘଣ୍ଟାର ଅଧ୍ୟାପନା କରି ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚୋଟି ପରିଚ୍ଛେଦ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ ଅଧ୍ୟାପକଜଣକ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ଯେ, ଗୋଟିଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଏକ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତି ପରିଚ୍ଛେଦର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସମାପନ କରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ବହିର ଅଂଶବିଶେଷ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଠନୀୟ ସମ୍ବଳ ସବୁର ସୂଚନା ଦେଇହେବ ।

ଏପରି ଭାବରେ ସେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଦଶଘଣ୍ଟାରେ ପାଞ୍ଚଟି ପରିଚ୍ଛେଦ ଅଧ୍ୟାପନା ସମାପନ କରିପାରିବେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକାଧିକ କାମ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଟି ପ୍ରଥମେ କରି ସେହି କ୍ରମରେ ସେ ଆଗେଇବେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପାଦିତ ହେବ ।

ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଏକ ନିବିଡ଼ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରତିଷ୍ଠା । ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ଏକ ଦଳଗତ ଭାବ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଥିଲେ ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର ଦୁଃଖ ଜଣାଇ ଓ ଅନ୍ୟଠାରୁ ସହାୟତା ଲାଭ କରି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୋଝ ହାଲୁକା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ସର୍ବୋପରି ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଚାପର ଉଦ୍‌ଭବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ପ୍ରତିଷେଧମୂଳକ କୌଶଳ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଅବଲମ୍ବନ, ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ପରି କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନ, ଭଲ ଚିନ୍ତା, କଳାନୁଭୂତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଯୋଗୀ ହେଲାଭଳି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଆଲୋଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କୌଶଳ ରହିଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ସହିତ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ଏକ ଦ୍ୱୀପ ନୁହେଁ, ସେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହକାରୀ ଏକ ନିୟମ-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀ । ତା' ଜୀବନର ବହୁ ଅଂଶ ପରିବାରରେ ଏବଂ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାରେ କଟେ । ସୁତରାଂ ପରିବାର ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥା ପରି ପରିବେଶ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପର ସୃଷ୍ଟି ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜସ୍ୱ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି କିଛିମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିଲେ ମଧ୍ୟ ଚାପକୁ ବହୁ ଭାଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖି ସୁଖମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ସଂସ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କର୍ମସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ନିଜର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କର୍ମଜୀବୀମାନଙ୍କର ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ସଂସ୍ଥା ବା ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଯୋଗାଯୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶ କର୍ମ ଯୋଜନାର ଧାରା ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିମାଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦିଆଯିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ସେହିପରି ପଦସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତାଙ୍କର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରନ୍ତି, କି ପ୍ରକାର କର୍ମପଦ୍ଧତିର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି ଏବଂ କି ପ୍ରକାର ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିସମାପ୍ତି ଚାହାନ୍ତି, ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଲିଖିତାକାରରେ ହେଉ, କଥୋପକଥନ ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ, ଅଥବା ରେଡିଓ ଟେପ୍ ବା ଦୂରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ, ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗର ସ୍ପଷ୍ଟତା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୂରକରି ମାନସିକ ଚାପ କମାଇଥାଏ ।

ଉପଯୋଗୀ ଯୋଗାଯୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ସଂସ୍ଥା ବା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଉପଦେଶ ବା ପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାଦ୍ୱାରା ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାର ଅଂଶଠାରେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ଥାରୁ ଅବସର ନେବାପରେ କିପରି ଭାବରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାକରି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡନ୍ତି । ଆଉ କେହି ପଦୋନ୍ନତି ପାଇ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆ ପଦଟି ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ସେ କିପରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବେ, ତାହାର ଆଶଙ୍କା ତାଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କରେ ।

ସେହିପରି କିଛି କର୍ମଚାରୀ ନିଜର ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ ଶୃଙ୍ଖଳାଗତ ଶାସ୍ତିବିଧାନର ଶରବ୍ୟ ହେଲାପରେ ତାହାର ସମ୍ମୁଖୀନ ନହୋଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରି ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନେବାର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଏସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତିକୂଳ । ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ବଡ଼ ବଡ଼ ଶିକ୍ଷାୟତନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକ ବା ପଦାଧିକାରୀ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି ।

ଉପଦେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ତାକୁ କେତେକ ନିର୍ଭର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇପାରେ । କେତେକ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ହୋଇଥିଲେ, ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ନିର୍ଭୁଲ ଧାରଣା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବାବେଶର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଉପଦେଶକ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମାଧାନ ନ ଯୋଗାଇ କେବଳ ସହାନୁଭୂତିର ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କଥା ଶୁଣିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ତିରୋହିତ ହୁଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବାସ୍ତବ ଓ ଭିତ୍ତିହୀନ କଳ୍ପନାର ଶିକାର ହୋଇ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିଥାଏ । ଉପଦେଶକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାସ୍ତବତା ଓ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇ ପାରିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଦେଶର ଗୁରୁତ୍ୱ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, ଉପଦେଶକ ସଦାସର୍ବଦା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ପ୍ରକୃତ ରାସ୍ତା ଦେଖାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷେ ଯଥାର୍ଥରେ କ'ଣ କରଣୀୟ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସୂଚାଇବା ହୁଏତ ଉପଦେଶକ ସଦାସର୍ବଦା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ପ୍ରକୃତ ରାସ୍ତା ଦେଖାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ପକ୍ଷେ ଯଥାର୍ଥରେ କ'ଣ କରଣୀୟ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସୂଚାଇବା ହୁଏତ ଉପଦେଶକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନପାରେ । ମାତ୍ର ଉପଦେଶକ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଏକ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜେ ସମସ୍ୟାଟିର ସୂତ୍ର ବାହାର କରିପାରିବ ବୋଲି ଭାବେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ତାକୁ ସଚେତନ କରାଇ, ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଧ୍ୟାନଶୀଳ କରାଇ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଇ ଉପଦେଶକ ଏହା କରିପାରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଉପଦେଶକ ନିଜେ ବେଶି କିଛି ନକରି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦଳଗତ ଭାବେ ଏକତ୍ର ସମାବେଶ କରାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ସବୁର ଆଲୋଚନାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି । ଦଳଗତ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସର ସହାୟକ ହୁଏ ।

କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମନୋନୟନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ସେମାନଙ୍କର ସଂସ୍ଥାପନ ବେଳେ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସାମରିକ ବାହିନୀର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାତ୍ରାଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏମାନଙ୍କର ମନୋନୟନ ବେଳେ କେତେକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ ।

ମନୋନୟନ ବେଳେ ଦକ୍ଷତାର କେତେକ ପରିମାପକ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟର ଚିହ୍ନ ପାଇଁ କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିମାପକ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବେସାମରିକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମନୋନୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସତର୍କତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶିକ୍ଷକତା ପ୍ରତି ଅଭିରୁଚି ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶିକ୍ଷକ ରୂପେ ମନୋନୀତ ହେଲେ ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

ଅନେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ ସବୁ ସମାଜରେ ଓ ସବୁ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିର ମହତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱୀକୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଗତାନୁଗତିକ ଓ ଯନ୍ତ୍ରବଦ୍ଧ ଓ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗୁଣଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟି ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏପରି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ବିମୁଖତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ଏପରି କାମସବୁ ତା ଉପରେ ଲଦି ଦେଲେ ସେ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଚାକିରି ପାଇଁ ମନୋନୟନ ସମୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଦକ୍ଷତା ଓ ରୁଚି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଏହା କଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୂର ହେବ ।

ଉପର ପନ୍ଥା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଜୀବନରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟର

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେଦୂର ମେଳ ରହିଛି ତାହା ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ନ ହୋଇ ପରିପୂରକ ହୋଇଥିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଦୁଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ବ୍ୟବଧାନ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟର ରୂପାନ୍ତର ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସେ ଯେପରି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୁନର୍ବାର ଗଠନ କରିପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ସହାୟତା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁର ଏପରି ପୁନର୍ଗଠନ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଦକ୍ଷତା ଓ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୁଚିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ନୂଆରୂପ ଦେବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗୋଟିଏ ବିଭାଗ ଓ ଏକା ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ରହିବା ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ବିରକ୍ତି ଓ ଏକସ୍ୱରୀଭାବର ବିଲୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି ବଦଳାଇବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭାଗକୁ ପଠାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଯାଉଥିବା କେତେକ ବିରୋଧାଭାସ ଓ ଅସ୍ପଷ୍ଟତାର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଗତାନୁଗତିକ ଜୀବନ ଧାରାରେ ବନ୍ଦୀହୋଇ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ । ଏଥିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସବୁରେ ପଦୋନ୍ନତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ପ୍ରୟୋଜନ । କେଉଁ କେଉଁ କର୍ମକୁଶଳ ପ୍ରମାଣ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚପଦକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୋଇପାରିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାର ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ସବୁଠାରେ କିପରି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ରହିଛି, ଉନ୍ନତ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ପାଇଁ କିପରି ସବୁ ପଦବୀ ଖାଲି ରହିଛି - ସେସବୁ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସୂଚନା ସଂସ୍ଥା ପରିବେଷଣ କରିବା ବିଧେୟ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସଂସ୍ଥା ସହାୟକ ହେଲେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଅନାଲୋଚିତ ପନ୍ଥା ରହିଛି । ତାହ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଗୃହକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଏକ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସଂସ୍ଥାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗନେବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ ବହୁ ତର୍କବିତର୍କ ବାଦ ବିସମ୍ବାଦରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ବିରକ୍ତିଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପୁଣି ଦିନ ଶେଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଛାଡ଼ି ଘରକୁ ଗଲାବେଳେ ଏହି ବିରକ୍ତି ଭାବ ରହିଥାଏ । ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲାପରେ କାରଣ ଅକାରଣରେ ଏ ରାଗ ଓ ବିରକ୍ତିଭାବ ନିଜର ପତ୍ନୀ ଓ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ରାଗ ନିଜର ସଂସ୍ଥାରେ ଉପରିସ୍ଥ ପଦାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତାହା ସହଜରେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ହୁଏ ।

ଏପରି ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଏକ ଉପାୟ ଅଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ବାଦବିସମ୍ବାଦର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସଭାସବୁ ଦିନର ଆରମ୍ଭରେ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଆୟୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି ସଭା ସଭାସମିତିରେ ରାଗ ଓ ବିରକ୍ତି ଜନ୍ମିଲେ ମଧ୍ୟ ଦିନର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟରେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ମଧ୍ୟରେ କମି ତଳସ୍ତରକୁ ଆସିଯିବ । ଦିନର ଶେଷ ଭାଗରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଘରକୁ ଯିବାର ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱାକ୍ଷର ଦେବାକୁ ସେହିପରି ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାମସବୁ କରିବା ଉଚିତ । ଫଳରେ ଘରକୁ ଗଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଏକ ଶାନ୍ତ ମନନେଇ ପରିବାରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ଏବଂ ଅଯଥା ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ଭାବନା ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଉଦ୍ଦୀପନାଠାରୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଉଦ୍ଦୀପନା ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉଦ୍ଦୀପନା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନପାରି ଯେପରି ଅସୁବିଧା ଭୋଗେ, ସେହିପରି ଅତିକମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବହୁ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟହୀନତା ଓ ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣତା ଏ ପ୍ରକାର ରସହୀନତା ସୃଷ୍ଟିକରି ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣ କଲାଭଳି ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ସମୁଚିତ ହେବ । ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ଫଳରେ ଉଭୟେ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ସଜାଗତା କେତେକ ପରିମାଣରେ ନିରସତା ଦୂର କରିବ । ସୁତରାଂ ଏକାଧିକ ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ସଂସ୍ଥାସବୁ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରିବେ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବନା ବିକୃତି

ଭାବନା ସାମର୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ବା ସମସ୍ୟାରୁ ଭାବନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଉତ୍ତର ବା ସମାଧାନରେ ଏହା ଶେଷ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ସମସ୍ୟା କହିଲେ ସଦାସର୍ବଦା ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ବହିଟିକୁ କିପରି ଧରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ବା ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ବା ସମସ୍ୟାରୁ ଭାବନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତୀକଦ୍ୱାରା ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ ଗତିକରେ । ସମସ୍ୟାଟି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିଲା ପରେ ସେ ଭାବନାର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଭାବନାର ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇପାରେ ।

ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ ଗତିକଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ଅସଂଗତି ଏପରି ମାତ୍ରାଧିକ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପୁଜିଥିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ଭାବନାଗତ ବିକୃତି କୁହାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଭାବନାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତିନୋଟି ଦିଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମେ ଭାବନା ଗଠିତ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ପରେ ଏହା ଆଗେଇଚାଲେ । ତୃତୀୟତଃ ଭାବନାର କିଛି ବିଷୟବସ୍ତୁ ରହିଥାଏ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଦର୍ଶାଇଥିବା ବିକୃତି ଭାବନାର ଗଠନ ସମୟରେ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅଗ୍ରଗତି ସମୟରେ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଭାବନାର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ମଧ୍ୟ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଲୋଚନା ଧାରଣାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ଗଠନକାଳୀନ ବିକୃତି

ଭାବନାର ଗଠନ ସମୟରେ ତିନି ପ୍ରକାର ବିକୃତି ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ଭାବନାର ପ୍ରାରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା । ଘରଟିକୁ କିପରି ସଜାଇବ - ଏହିପରି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ବା ସମସ୍ୟାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ପ୍ରତି ଭାବନାର ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଏ । ମାତ୍ର କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଭାବରେ ଭାବନ୍ତି । ଏମାନେ ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ କଳ୍ପନା ଏବଂ ଅବାସ୍ତବ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ସାଧାରଣ ଲୋକ ମଧ ସମୟ ସମୟରେ ଏପରି କଳ୍ପନାଲୋକରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ପରୀ ରାଇଜରେ ବୁଲିଲାପରି କଳ୍ପନା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏପରି ମନୋବିଳାସ ସାମୟିକ ନହୋଇ ନିତ୍ୟ ନୈମିତ୍ତିକ ହେଲେ ଏହାକୁ ବିକୃତି ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରାଯିବ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ଅଟିଜିମ୍ ବା କଳ୍ପନାଚାରଣ ବିକୃତି କହନ୍ତି । ଏପରି ବିକୃତି ଦର୍ଶାଇଥିବା ଲୋକମାନେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ କ'ଣ ଘଟିଯାଉଛି, ସେ ବିଷୟରେ ଆଦୌ ସଚେତନ ନଥାନ୍ତି । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଭାବନାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଏମାନଙ୍କର ନଥାଏ ।

ଭାବନାର ଗଠନ ବା ସୂତ୍ରପାତ ସମୟରେ ଏକାଧିକ କଥା ମନକୁ ଆସେ । ପ୍ରଥମ ଧାରଣାରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଧାରଣା, ଦ୍ୱିତୀୟରୁ ତୃତୀୟ - ଏହିପରି ଧାରଣା ସବୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଭିଡ଼ ଜମାଏ । ମାତ୍ର ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଧାରଣା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହେନାହିଁ । ଏତେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଧାରଣା ସବୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ସେ ସବୁକୁ ସଜାଇ କୌଣସି ଅର୍ଥ ବାହାର କରିପାରେ ନାହିଁ । କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାଇଲା ପରି ଭାବନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଅନୁରୂପ ଅସ୍ଥିରତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହା ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ବିକୃତି ।

ଗଠନକାଳୀନ ତୃତୀୟ ବିକୃତିଟି ହେଉଛି ଅତିମନ୍ଥରତା । ବିଭିନ୍ନ ଭାବନାର ସମାବେଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଦ୍ରୁତତା ଯେପରି କ୍ଷତିକାରକ ଅତ୍ୟଧିକ ମନ୍ଥରତା ମଧ ସେପରି ଅନୁପଯୋଗୀ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତାର ଅଳ୍ପ କିଛି କିଛି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତା ନ ଆସିଲେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା କଷ୍ଟକର । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ମନ୍ଥରତା ଭାବନା ସବୁକୁ ଏକାଠି କରି ଏକ ସମନ୍ୱିତ ରୂପ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ସଂଯୋଗହୀନତା ଫଳରେ ଭାବନାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ) ସାଧିତ ହୁଏନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏପରି ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିହେବା ବିକୃତିର ସୂଚକ ।

ଅଗ୍ରଗତିକାଳୀନ ବିକୃତି

ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ଭାବନାଟି ରୂପ ନେଲା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରି ଗୋଟିଏ ଧାରଣାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଧାରଣା ଏବଂ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଧାରଣା କ୍ରମରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ଏପରି ଅଗ୍ରଗତି ସମୟରେ ଚାରି ପ୍ରକାର ବିକୃତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଉଛି । ନିଜର ଭାବନାକୁ ସେ କଥା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛି । ଏପରି ପ୍ରକାଶ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଥିବା ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତିର ଆଧିକ୍ୟ ଦେଇ ବିକୃତିର ପ୍ରକାର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଭାବନାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜ ଭାବନାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ସୂଚାଇ ମୂଳ ଗାବନା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । ମାତ୍ର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବନା ଦର୍ଶାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଯଥାରେ ସୁଦୀର୍ଘ ଉପକ୍ରମ ବା ଗୌରଚନ୍ଦ୍ରିକା ଦିଅନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଉପକ୍ରମଟି ଏତେ ଦୀର୍ଘ ଓ ବିସ୍ତାରିତ ଯେ ଶ୍ରୋତାର ଧୈର୍ଯ୍ୟଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ଉପକ୍ରମଟି ଶେଷକରି ବ୍ୟକ୍ତି ମୂଳଭାବନାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସମୟରେ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ବିକୃତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୂଳ ଧାରଣାକୁ ଆସନ୍ତି ସତ, ହେଲେ ଏହାକୁ କେବଳ ଛୁଇଁଦେଇ ସେ ଅଦରକାରୀ କଥା କହି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଗାଡ଼ିରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ କି ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ହେଲା ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଅଥଚ ସେ କଥା କେବଳ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇ ସେ ସେଦିନ ଷ୍ଟେସନରେ କିଏ କିଏ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ ସେ ସବୁର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଅନ୍ତି । ଗାଡ଼ିରେ ଉଠିଥିବା ଅସୁବିଧା ସହିତ ଏସବୁ ବର୍ଣ୍ଣନାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ ସେ ଏସବୁର ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଅନ୍ତି ।

ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ଅନାବଶ୍ୟକ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ବିକୃତି । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ କଥାଟିଏ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରି ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନୂତନ ଜାଗାକୁ ଯାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିଟି କ'ଣ ଦେଖିଥିଲା, ତାହାର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ସେ ହୁଏତ କହିବ ମୁଁ ବଗିଚା ଦେଖିଲି । ବଗିଚା ସୁନ୍ଦର, ମୋତେ ବଗିଚା ଦେଖାଗଲା । ବଗିଚା ଭାରି ସୁନ୍ଦର । ମୁଁ ବଗିଚା ଦେଖିଲି, ପିଲାମାନେ ବଗିଚା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବଗିଚା ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରୁ ନଥିବାରୁ ଭାବନା ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ।

ଭାବନାର ଅଗ୍ରଗତି ସମୟରେ ଚତୁର୍ଥ ବିକୃତିଟି ହେଉଛି ସମ୍ବନ୍ଧର ସଂଗତିର ବିକୃତି । ଆମର ଭାବନାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ବାକ୍ୟ କହୁ, ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ବାକ୍ୟ ସହିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ବାକ୍ୟର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ବାକ୍ୟ ସହିତ ତୃତୀୟ ବାକ୍ୟର ସଂଗତି ଥାଏ । ମାତ୍ର ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଗତିହୀନ ବାକ୍ୟସବୁ କହିଚାଲେ । ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ନଥିବାରୁ ଭାବନାଟି ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିହୁଏ ନାହିଁ । କହିବା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ବାକ୍ୟ ଏପରି ସଂଗତିହୀନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଭାବନା ବିକୃତିର ପ୍ରତିଫଳନ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ବିଷୟବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କିତ ବିକୃତି

ଭାବନାରୁ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଅନେକ ଧରଣର ବିକୃତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ନିଜର ଭାବନାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସୟମରେ ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତା ବା ଭାବନାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚର୍ବିତ ଚର୍ବଣ କରିବାର ଭଙ୍ଗୀ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚାଇଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ଭାବନାର ଅଗ୍ରଗତି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦରୁ (ଯଥା ବଗିଚା, ବଗିଚା) ମୁକ୍ତ ନ କରିପାରିବାରୁ ଭାବନା ଅଗ୍ରସର ହୁଏନାହିଁ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ଆଲୋଚିତ ବିକୃତିଟି ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବନାର ଅନାବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାଧିକ ପୁନରାବୃତ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ରକ୍ତିଟି କଥାକହିବା ଆରମ୍ଭ କଲାମାତ୍ରେ ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ପାଠପଢା କଥା କହୁଥାଏ, ଏପରି ଭାବନା ସେ ଶ୍ରୋତା ନିର୍ବିଶେଷରେ ଦିନରାତି ନିର୍ବିଶେଷରେ ଏବଂ ସବୁ ସମୟରେ କହିଲେ ତାହା ବିକୃତି ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୁଏ । ଏପରି କଥା ସ୍ୱାଭାବିକତାର ବିରୋଧୀ ।

ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ କଥା ବା ଭାବନାରେ ଏପରି ଆବେଶ ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଭାବନା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଅନାବଶ୍ୟକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିଚାଲେ । ହାତରେ ଜୀବାଣୁ ସଦାସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିଥିବା ଭାବନାରେ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ହାତକୁ ଧୋଇ ଚାଲିଥାଏ ।

ଭାବନାର ବିଷୟବସ୍ତୁରେ ବିକୃତି ଦର୍ଶାଇବାର ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ବିକୃି ହେଉଛି ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାଜନିତ ବିକୃତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଏପରି ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଅତି ମହାନ୍ । ସେମାନେ ଅକଳନ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ କିମ୍ୱା ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପଦପଦବୀର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ଭାବିପାରନ୍ତି ।

ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ଏକ ବିଷମ ରୂପ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ଯେ, ଅନ୍ୟମାନେ କ୍ଷତି କରିବାର ସଦାସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ପୁଣି କେତେବେଳେ ଭାବନା ଆସେ ଯେ, ସେମାନେ ଅକ୍ଷମଣୀୟ ଅପରାଧ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ସବୁ ଧାରଣାର କୌଣସି ଭିତ୍ତିଭୂମି ନଥାଏ । ତଥାପି ଭାବନା ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ବିକୃତିର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।

ଅହେତୁକ ଭୟର ପରିପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁଜନିତ ଏକ ବିକୃତି । କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅତିମାତ୍ରାରେ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼େ ଯେ, ତାହାର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା' ହୋଇଗଲାଣି କିମ୍ୱା ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରରେ ପେଶୀସବୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଗଲାଣି । ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସବୁ ଆଶଙ୍କା କରେ ଏବଂ ଅଯଥା ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼େ । ସେହିପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୋକ ଗହଳିକୁ ଡରିବା, ଜୀବଜନ୍ତୁକୁ ଭୟ କରିବା, ଆବଦ୍ଧସ୍ଥାନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ଏବଂ ନିର୍ଜନସ୍ଥାନକୁ ଭୟ କରିବାର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ।

ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଏସବୁ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ଲୋକର ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଭୟ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ବିକୃତ ଭାବନାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ବା ଏକାଧିକ ଭୟ ଦର୍ଶାଏ ଏବଂ ଏପରି ଅହେତୁକ ଭୟ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ନିର୍ଜନତାକୁ ଭୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଗୋଟିଏ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାହାକୁ ପାଖରୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଏନାହିଁ । ସ୍ଥିର ହୋଇ ଏକୁଟିଆ ବସିବା ବା ଶୋଇବା ତା' ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଭାବନା ବିକୃତିର ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରକାଶ ଭାବନାର ଗଠନ, କ୍ରମଗତି ଏବଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନାରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, ଭାବନା ବିକୃତି ଦର୍ଶାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବନା ବିକୃତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଉପଦେଶକଙ୍କ ସହାୟତା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଠଠଠ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ଅତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ କି ?

ଜୀବନ ଏକ ସରଳରେଖା ନୁହେଁ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ସାମୟିକ ଦୋଳନ ଅନୁଭବ କରେ । ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ପାଏ । ହର୍ଷ ବିଷାଦ ମଧ୍ୟରେ କାଳଯାପନ କରେ । ମନୁଷ୍ୟ ସୁଖକୁ ଯେତିକି ସ୍ୱାଗତ କରେ ବିଷାଦଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଚାହେ । ତଥାପି ବିଷାଦ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପୂରାପୂରି ମୁକ୍ତି ଦିଏ ନାହିଁ । ବହୁ ମଣିଷଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବିଷାଦର ପକ୍ଷୀ ଉଡିଯାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବିଷାଦର ପକ୍ଷୀ ବସାବାନ୍ଧି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ନିରସ କରେ ।

କଦବା କେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖିତ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଜୀବନ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ସାମୟିକ ଦୁଃଖକୁ ବିଷାଦର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତୀବ୍ର ବିଷାଦ ଦୁଇ ତିନିମାସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ବିଷାଦ ବିକୃତିର ରୂପନିଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ତା'ର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ବିକାଶର ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ ।

ବିଷାଦର ନିରାକରଣ କରି ପ୍ରସନ୍ନତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନର କୌଶଳ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ନିଜ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ଥିଲେ ନିମ୍ନମତେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଉତ୍ତର ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ବିଷାଦର ମାତ୍ରାର ଅର୍ଥ ମଧ୍ୟ ବୁଝନ୍ତୁ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ମାପକଟି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଖିଆଲ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୁହେଁ । ଭାରତ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ, ଏ ମାପକଟି ତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ନିମ୍ନରେ ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟା ପାର୍ଶ୍ୱରେ 'କ', 'ଖ', 'ଗ' ଓ 'ଘ' ଚାରୋଟି ଉକ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତିଟି ଉକ୍ତି ଭଲରୂପେ ପଢନ୍ତୁ । ଦୀର୍ଘସମୟ ଚିନ୍ତା ନକରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେଉଁ ଉକ୍ତିଟି ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସୂଚାଉଛି ସେହି ଉକ୍ତିଟି ଚାରିକଡ଼େ ମୁଣ୍ଡୁଳା ବୁଲାନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟାର 'କ' ଉକ୍ତିଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଠିକ୍ ହୋଇଥିଲେ, 'କ'କୁ ମୁଣ୍ଡୁଳା ବୁଲାନ୍ତୁ । ଏହା ନହୋଇ 'ଖ'ଟି ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଠିକ୍ ହୋଇଥିଲେ 'ଖ'କୁ ମୁଣ୍ଡୁଳା ବୁଲାନ୍ତୁ । ଏହିପରି ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉକ୍ତିକୁ ମୁଣ୍ଡୁଳା ବୁଲାଇ ଚାଲନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଉଛି ।

୧. କ) ମୁଁ ଆଦୌ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।
   ଖ) ମୁଁ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ ।
   ଗ) ମୁଁ ସବୁ ସମୟରେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ମୁଁ ଏଥିରୁ ନିଜକୁ ମୁକୁଳାଇପାରେ ନାହିଁ ।
   ଘ) ମୁଁ ଏତେ ବେଶି ଦୁଃଖ ଓ ନିରାନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ମୁଁ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଉଠେ ।

୨. କ) ମୁଁ ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ନୁହେଁ ।
   ଖ) ମୁଁ ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ।
   ଗ) ମୁଁ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ମୋ ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଛି ନାହିଁ ।
   ଘ) ମୁଁ ଭାବେ ଯେ ମୋର ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ କିଛି ଆଶା ନାହିଁ ଏବଂ ତା'ର ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

୩. କ) ମୁଁ ବିଫଳ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ ।
   ଖ) ମୁଁ ଭାବେ ଯେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମୋ ଜୀବନରେ ବିଫଳତା ବେଶି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ) ମୁଁ ଅତୀତକୁ ଚାହିଁଲେ ବିଫଳତା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକିଛି ମୋ ଆଖି ଆଗରେ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଘ) ମୁଁ ପୂରାପୂରି ବିଫଳତାର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ।

୪. କ) ପୂର୍ବରୁ କାମ କରି ମୁଁ ଯେତିକି ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିଲି ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଆନନ୍ଦ ପାଏ ।

ଖ) ପୂର୍ବେ କାମ କରି ମୁଁ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିଲି ଏବେ ତାହା ପାଏ ନାହିଁ ।

ଗ) କୌଣସି କାମରେ କେବେ ମୋତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଘ) ସବୁ ସମୟରେ ମୋର ଅତୃପ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତି ଆସେ ।

୫. କ) ମୁଁ କିଛି ଦୋଷ କରିଛି ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ ।

ଖ) ବେଳେବେଳେ ମୋତେ ଦୋଷୀ ଦୋଷୀ ଲାଗେ ।

ଗ) ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମୋତେ ଦୋଷୀ ଦୋଷୀ ଲାଗେ ।

ଘ) ସବୁବେଳେ ମୋତେ ଲାଗେ ଯେ ମୁଁ ଦୋଷ କରିଛି ।

୬. କ) ମୋତେ କିଏ ଦଣ୍ଡ ଦେଉଛି ବୋଲି ମୁଁ ଭାବେ ନାହିଁ ।

ଖ) ମୋର ମନେହୁଏ ଯେ ମୋତେ କେହି ଦଣ୍ଡ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ଗ) ମୁଁ ଦଣ୍ଡ ପାଇବି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା କରେ ।

ଘ) ମୁଁ ଏବେ ଦଣ୍ଡ ପାଇଛି ବୋଲି ଭାବେ ।

୭. କ) ମୁଁ କିଛି କରିପାରି ନାହିଁ ଭାବି ନୈରାଶ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।

ଖ) ମୁଁ କିଛି କରିପାରି ନାହିଁ ଭାବି ନୈରାଶ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ।

ଗ) ମୁଁ ନିଜ ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହୁଏ ।

ଘ) ମୁଁ ନିଜକୁ ଘୃଣା କରେ ।

୮. କ) ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଅସୁବିଧାରେ ଅଛି ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ ।

ଖ) ମୁଁ ମୋର ଭୁଲ୍‌ଭଟକା ଓ ଅପାରଗତା ପାଇଁ ଅଶ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ) ମୁଁ ମୋର ଭୁଲ୍‌ଭଟକା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରେ ।

ଘ) ଯାହାସବୁ ଘଟିଯାଉଛି ସେ ସବୁ ପାଇଁ ମୁଁ ନିଜକୁ ଦୋଷାରୋପ କରେ ।

୯. କ) ଆତ୍ମହତ୍ୟାର କୌଣସି ଚିନ୍ତା ମୋ ମନରେ ଆସେ ନାହିଁ ।

ଖ) ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା ବେଳେ ବେଳେ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଭାବେ ଯେ ମୁଁ ସେସବୁକୁ ପ୍ରଶୟ ଦେବି ନାହିଁ ।

ଗ) ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା ବୋଲି ଭାବେ ।

ଘ) କେବେ ସମୟ ଆସିଲେ ମୋ ଜୀବନରେ ଏହା ଘଟିପାରେ ।

୧୦. କ) ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ବେଶି ମୁଁ କେବେ କାନ୍ଦେ ନାହିଁ ।

ଖ) ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଆଜିକାଲି ମୁଁ ବେଶି କାନ୍ଦେ ।

ଗ) ଏବେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ମୁଁ କାନ୍ଦେ ।

ଘ) ପୂର୍ବେ ମୁଁ ଇଚ୍ଛାକରି କାନ୍ଦୁଥିଲି, ମାତ୍ର ଏବେ ଇଚ୍ଛା କରି ବି ମୁଁ କାନ୍ଦିପାରେ ନାହିଁ ।

୧୧. କ) ବିନା କାରଣରେ ମୁଁ ବିରକ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖ) ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ବିରକ୍ତ ହେଲାପରି ମୋତେ ଲାଗେ ।

ଗ) ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମୋତେ ବିରକ୍ତ ଲାଗେ ।

ଘ) ଏବେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ମୁଁ ବିରକ୍ତ ହୁଏ ।

୧୨. କ) ମୋର ଲୋକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଗ୍ରହ କମି ନାହିଁ ।

ଖ) ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ମୋର ଲୋକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଗ୍ରହ କମିଯାଇଛି ।

ଗ) ମୋର ଲୋକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ।

ଘ) ମୋର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ।

୧୩. କ) ଆଗପରି ମୁଁ ମୋର ସବୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ ।

ଖ) ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ମୁଁ ଟାଳଟୁଳ ନୀତି ଦର୍ଶାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ) ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ଏବେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ମୋର ବେଶି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଘ) ଏବେ ମୁଁ ଆଦୌ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରେ ନାହିଁ ।

୧୪. କ) ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ମୁଁ ଖରାପ ଦେଖାଯାଉଛି ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ ।

ଖ) ମୁଁ ଏବେ ଖରାପ ଦେଖାଯାଉଛି ଭାବି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଗ) ମୁଁ ଭାବେ ଯେ ମୋ ଶରୀରର କେତେକ ସ୍ଥାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୋ ଚେହେରାକୁ ଅସୁନ୍ଦର କରିଛି ।

ଘ) ମୁଁ ନିଜକୁ କଦାକାର ବୋଲି ଭାବେ ।

୧୫. କ) ମୁଁ ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ରହେ ।

ଖ) କିଛି ଗୋଟିଏ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ମୋତେ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଗ) କିଛି ଗୋଟିଏ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ମୋତେ ନିଜକୁ ଜବରଦସ୍ତ ଘୋଷାରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଘ) ମୁଁ ଆଦୌ କିଛି କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

୧୬. କ) ମୋର ନିଦରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ ।

ଖ) ମୁଁ ପୂର୍ବପରି ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଗ) ସାଧାରଣ ଭାବେ ନିଦରୁ ଉଠିବାର ଘଣ୍ଟେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମୋର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ପୁଣି ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଘ) ଶେଯରୁ ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକବାର ମୋର ନିଦ ଭାଙ୍ଗେ ଏବଂ ପୁଣି ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।

୧୭. କ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମୁଁ ଅଧିକ କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖ) ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ମୁଁ କମ୍ ସମୟରେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଗ) ଯେକୌଣସି କାମ କଲେ ମୁଁ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଘ) ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଏତେ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, କିଛି କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୮. କ) ମୋର ପୂର୍ବପରି ଭୋକ ହୁଏ ।
ଖ) ପୂର୍ବପରି ଏବେ ମୋର ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ ।
ଗ) ମୋର ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ଆଜିକାଲି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ନାହିଁ ।
ଘ) ଆଜିକାଲି ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରାୟ ନାହିଁ

୧୯. କ) ଏବେ ମୋର ଓଜନ କମି ନାହିଁ ।
ଖ) ଏବେ ମୋର ଦୁଇକିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନ କମିଛି ।
ଗ) ଏବେ ମୋର ପାଞ୍ଚ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନ କମିଛି ।
ଘ) ମୋର ସାତ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଓଜନ କମିଛି ।

୨୦. କ) ମୁଁ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତିତ ନୁହେଁ ।
ଖ) ଜ୍ୱର, କାଶ, ଥଣ୍ଡା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ପେଟ ଖରାପ ପରି ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା କଥା ଭାବି ମୁଁ ଚିନ୍ତିତ ।
ଗ) ମୁଁ ମୋର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ନେଇ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟକଥା ଭାବିବା ମୋ ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟ ।
ଘ) ମୁଁ ମୋର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଚିନ୍ତାରେ ଏତେ ବିବ୍ରତ ଯେ ଅନ୍ୟଚିନ୍ତା ମୋ ପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ ।

୨୧. କ) ମୋର ଯୌନ କାମନାରେ ଏବେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିନାହିଁ ।
ଖ) ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ମୋ ଯୌନ କାମନା କମ୍ ।
ଗ) ଏବେ ମୋର ଯୌନ କାମନା ଖୁବ୍ କମ୍ ।
ଘ) ଯୌନ କାମନାରେ ମୋର ଅଦୌ ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ନିଜ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଜାଣିବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କୌତୂହଳୀ ଥିବେ । ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟାରେ ଥିବା ଚାରୋଟି ଉକ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଉକ୍ତିଟି ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ତାହା ସ୍ଥିର କରିସାରିଲା ପରେ, ବିଷାଦର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତି 'କ' ଉକ୍ତି ପାଇ '୦' (ଶୂନ୍ୟ) ପ୍ରତି 'ଖ' ଉକ୍ତି ପାଇଁ '୧' ପ୍ରତି 'ଗ' ଉକ୍ତି ପାଇଁ '୨' ଓ ପ୍ରତି 'ଘ' ଉକ୍ତି ପାଇଁ ୩ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟାରେ 'କ'ଟି ନିର୍ବାଚନ କରିଥିଲେ । ବିଷାଦର ସର୍ବନିମ୍ନ ମାତ୍ରା ୦ x ୨୧ = ୦ ହେବ । ପରୋକ୍ଷରେ ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟାରେ 'ଘ'ଟି ନିର୍ବାଚନ କରିଥିଲେ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ୩ x ୨୧ = ୬୩ ହେବ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା '୦' (ଶୂନ୍ୟ)ରୁ '୬୩' ମଧ୍ୟରେ ରହିବ ।

ଆପଣ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା '୦'ରୁ ୧୦ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ତାହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏପରି ଉତ୍‌ଥାନ ପତନ ରହିଥାଏ । ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ୧୧ରୁ ୧୬ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବିଷାଦ ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବିଚଳିତ ହେବାର ନାହିଁ । ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ୧୭ରୁ ୨୦ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଛି ଏକ ସତର୍କତାର ସୀମାରେଖା । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ସଜାଗ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ୨୦ରୁ ୩୦ ମଧ୍ୟରେ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ବଡ଼ଧରଣର ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ସୂଚକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ୪୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମାତ୍ରା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବିଷାଦଭାବ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଷାଦର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ନିଜ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା କମାଇବାର ଉଦ୍ୟମ ପୂର୍ବରୁ ଏହା କେତେ ପରିମାଣରେ ଅଛି ତାହା ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜ ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସାଦ ବୁଝନ୍ତୁ

ପିଲାମାନେ ଜୀବନ ପଥରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଯାତ୍ରୀ । ସେମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ବିମଳ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବାର କଥା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟକୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଚିନ୍ତାହୀନ ଲାଳନ-ପାଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ହୃଦୟହୀନ ସମାଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ବହୁ ପିଲାଙ୍କ ମୁଖରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ବଦଳରେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେଉଛି । ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରୁ ଅବସାଦ ହ୍ରାସ କରି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସାଦର ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ନଯାଇ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଭାବେ ପିଲାର ଅବସାଦ (ଡିପ୍ରେସନ୍) ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା କରିହେବ ।

ପିଲାମାନେ ନିଜ ମନର ଭାବ ଠିକ୍ ବୁଝୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାଷାଗତ ଦୁର୍ବଳତା ଅନେକ ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମାତ୍ର ପିତାମାତା ଗୋଟିଏ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ଅଳ୍ପକେତେକ ସରଳ କଥା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାର ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଜାଣିପାରିବା ସମ୍ଭବ । ପିତା କିମ୍ବା ମାତା ଏହିପରି ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି ।

ଗତ କିଛିଦିନ ଧରି ମୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବହି ପଢୁଥିଲି । ବଡ଼ମାନଙ୍କ ସହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ମନ୍ଦ ଲାଗେ । ତୋତେ ଏବେ କିପରି ଲାଗୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି । ତୋତେ କେମିତି ଲାଗୁଛି ସେ କଥା ସିଧାସଳଖ ପଚାରିଲେ ତୋର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ । କେମିତି ଲାଗୁଛି ସେ କଥା ଜଣାଇ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ କହୁଛି । ମୁଁ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଲେଖିଦେଉଛି । ପ୍ରତିଟି ବାକ୍ୟ ଶେଷରେ ଚାରୋଟି ଉତ୍ତର ରହିଛି । ଯେଉଁ ଉତ୍ତରଟି ତୋ ପାଇଁ ଠିକ୍, ସେଇଟିରେ ଚିହ୍ନ ଦିଅ । ମନେରଖ ଯେ, ପରୀକ୍ଷାର ଠିକ୍ ଭୁଲ୍‌ପରି ଏଠାରେ କୌଣସି ଠିକ୍ ଭୁଲ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉତ୍ତର ନାହିଁ । ତୋର ସୁବିଧା ପାଇଁ କେବଳ ବାକ୍ୟ ଶେଷରେ ଏ ସମ୍ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ ଧରି

୧. ମୋତେ ବ୍ୟସ୍ତ କରୁନଥିବା ଜିନିଷ ସବୁ ବ୍ୟସ୍ତ କରିଚାଲିଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୨. ମେତେ ଭୋକ ଲାଗୁ ନଥିଲା କି ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହେଉନଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୩. ଆମ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏବଂ ମୋର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ ମୋତେ ଖୁସି କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ଖୁସି ଲାଗୁନଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୪. ମୋତେ ଲାଗୁଥିଲା ମୁଁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପରି ଭଲ ନୁହେଁ ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

Digitized by srujanika@gmail.com

୫. ମୁଁ କରୁଥିବା ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରୁ ନଥିଲି ବୋଲି ଲାଗୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୬. ମୁଁ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହୁଥିଲି ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୭. ମୋତେ ଲାଗୁଥିଲା, ମୁଁ ଏତେ କ୍ଲାନ୍ତ ଯେ, କିଛି ହେଲେ କାମ କରିପାରିବି ନାହିଁ ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୮. ମୋତେ ଲାଗୁଥିଲା ଅଶୁଭ କିଛି ଘଟିବାକୁ ଯାଉଛି ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୯. ମୋତେ ଲାଗୁଥିଲା, ଅତୀତରେ ମୁଁ କରିଥିବା କାମ ଏବେ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୦. ମୋତେ ଡର ଲାଗୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୧. ମୁଁ ଯେତିକି ଶାନ୍ତିରେ ସାଧାରଣତଃ ଶୁଏ ସେତିକି ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇପାରୁ ନଥିଲି ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୨. ମୋତେ ଦୁଃଖ ଲାଗୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୩. ମୁଁ ଯେତିକି କଥା କହେ ତାଠାରୁ କମ୍ କଥା କହୁଥିଲି ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୪. ମୋର ସାଙ୍ଗସାଥୀ ନଥାଇ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଏକୁଟିଆ ଜୀବନ ବୋଲି ଲାଗୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୫. ମୋର ମନେ ହେଉଥିଲା, ସତେ ଯେପରି ଅତୀତରେ ମୋର ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଥିବା ପିଲାମାନେ ଆଉ ମୋ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଚାହୁଁନଥିଲେ ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୬. ମୋର ସମୟ ଭଲ କଟୁନଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୭. ମୋତେ କାନ୍ଦ ମାଡୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୮. ମୋ ମନ ଦୁଃଖ ଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୧୯. ମୋର ମନେ ହେଉଥିଲା ଲୋକମାନେ ମୋତେ ଭଲ ପାଉ ନାହାଁନ୍ତି ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

୨୦. କିଛି କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିଲା ।
ଆଦୌ ନୁହେଁ/ଟିକିଏ/କିଛି ପରିମାଣରେ/ବହୁତ ବେଶି

ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ନିଜର ଅନୁଭୂତି ସୂଚାଇବା ପରେ ତା'ର ଅବସାଦ ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତକ୍ରିୟା ବି ଖୁବ୍ ସହଜ । ପିଲାଟି ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବାକ୍ୟ ପାଇଁ 'ଆଦୌ ନୁହେଁ' ବୋଲି କହିଛି, ସେହିସବୁ ବାକ୍ୟ ପାଇଁ ଶୂନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । 'ଟିକିଏ' ବୋଲି କହିଥିବା ବାକ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଟି ବାକ୍ୟ ପାଇଁ '୧' ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । 'କିଛି ପରିମାଣରେ' କହିଥିବା ବାକ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ରତିଟି ବାକ୍ୟପାଇଁ '୨' ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ 'ବହୁତ ବେଶି' କହୁଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ '୩' ନମ୍ବର ଲେଖାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ନମ୍ବର ଦେଲାପରେ ୨୦ଟି ବାକ୍ୟ ପାଇଁ ମିଳିଥିବା ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ନମ୍ବର ସହ ଯୋଗ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯୋଗଫଳ ପିଲାଟି ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ସୂଚାଇବ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ପିଲାର ବିଷାଦ ଅଙ୍କ '୦'ରୁ ୯ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ପିଲାଟି ଆଦୌ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ନୁହେଁ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ପିଲାଟିର ବିଷାଦ ଅଙ୍କ ୧୦ରୁ ୧୫ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ବିଷଣ୍ଣତା ଅଛି ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟସ୍ତତାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ୧୦ରୁ ୧୫ ନମ୍ବର ପାଉଥିଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ୧୬ରୁ ୨୪ ନମ୍ବର ପାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ବେଶି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର ବିଷାଦର ମାତ୍ରା କମାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ୨୪ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନମ୍ବର ପାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ବିଷାଦ ମାତ୍ରା ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଦେଶର ନିତାନ୍ତ ଓ ତୁରନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ପିଲାର ଉତ୍ତରକୁ ଭିତ୍ତିକରି ମିଳୁଥିବା ନମ୍ବର ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାଟିର ଅବସାଦ ସମ୍ପର୍କରେ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ସମ୍ଭବପର । ତଥାପି ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ତ୍ରୁଟି ଥାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ କେତେକ ପିଲା ନିଜର ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ମନୋଭାବ ଲୁଚାନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ପିଲାଙ୍କର ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ପ୍ରକୃତରେ ବେଶି ହୋଇ ମଧ୍ୟ ବିଷାଦର ଅଙ୍କ କମ୍ ବାହାରିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଡାକ୍ତର ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିଷାଦ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପିଲାର ବିଷାଦ କେତୋଟି ଫଳାଫଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ପିଲା ସ୍କୁଲରେ ଭଲ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିଫଳତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦ ଏବଂ ପରିଣତିର ରୂପ ନେଇପାରେ । ଅନ୍ୟ କଥାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ, ପିଲାଙ୍କ ବିଷାଦ ଅଙ୍କରୁ ଏହି କାରଣ କିମ୍ବା ପରିଣତି ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର ।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଅତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ (୨୪ରୁ ଅଧିକ ବିଷାଦ ଅଛି) ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଦେଶର ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିଷାଦର କାରଣ ଏବଂ ଏହାର ଦୂରୀକରଣ ବିଷୟରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା ଅନ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟତମ ସୂଚନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ଖରାପ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଘଟଣା ବିଷାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବିଷମ ପରିଣତିକୁ ଏଡ଼ାଇ ନପାରି ଛୋଟବଡ଼ ସମସ୍ତେ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଅସହାୟବୋଧ ବିଷାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୁଏ । ପିଲାଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଅଘଟଣ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଏଡ଼ାଇବା ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଞ୍ଛନୀୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସର୍ବଦା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନ । ସେ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଆଗେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଛି କିପରି । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ମୂଳରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ କଲେ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶି ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୁଏ । ସେହିପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବିଚାରିଲେ ବିଷାଦ ଦୀର୍ଘକାଳ ରହେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କଲେ ଅବସାଦ ଅସ୍ଥାୟୀ ରହେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି ଭାବିଲେ ବିଷାଦ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତଟି ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ଭାବିଲେ ବିଷାଦ ବ୍ୟାପକ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଜୀବନର କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଛି ବୋଲି ଭାବିଲେ ବିଷାଦର ପରିଣତି ସୀମିତ ରହେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ, ହାତଟି ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହାତଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରି ନପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସବୁ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଭାବିପାରନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବନା ବିଷାଦର ସୀମାକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖେ ।

ଆଲୋଚନାରୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏକ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଶୈଳୀରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ହେବ । ବିଫଳତା ପରି କୌଣସି ଅଘଟଣ ଘଟିଲେ ପିଲାଟି ଯେପରି ପୂରାପୂରି ନିଜକୁ ଦାୟୀ ମନେ ନକରେ, ତାହା ପିତାମାତା ଶିକ୍ଷା ଦେଇପାରନ୍ତି । ବାହ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବେଶର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରିପାରନ୍ତି । ସେହିପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପିଲାଟି ଯେପରି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେ ନକରି କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ମନେକରନ୍ତି, ସେ ଦିଗରେ ଅଭିଭାବକ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ - ଏହିପରି ମନୋଭାବ ଗଠନ ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବେ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁ କ୍ଷତିଟି ଘଟିଯାଇଛି ତାହା ଯେପରି ଅଧିକ ପ୍ରସାରିତ ନହୁଏ, ସେ ଦିଗରେ ପିତାମାତା ଉଦ୍ୟମ କରିବେ । ଘରେ ଗୋଟିଏ ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ଘଟିଗଲେ ମଧ ସ୍କୁଲରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କୁଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିପାରେ ଏ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇବେ । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ମନେକରିବା ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଏହାକୁ ବିଫଳତାର କାରଣ ବୋଲି ମନେ ନକରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ୍ କରାଇବାର ଉଦ୍ୟମ ଅବଶ୍ୟ ଫଳ ଦେବ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର

ଦୂରଦର୍ଶନ ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଦୂରଦର୍ଶନର ପ୍ରସାର ଆମ ଜୀବନକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଯୁକ୍ତିର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆମ ଜୀବନ ଦୂରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କବଳିତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଆଲୋଚନା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଉଠିଛି । ଦୂରଦର୍ଶନର ପ୍ରସାର ଓ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଏପରି ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ।

କୁହାଯାଏ ଯେ, ଅଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦୋଷତ୍ରୁଟିରୁ ଶିକ୍ଷା ପାଏ, କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଦେଖି ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ କରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଦେଶର ସମସ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଆମଦେଶ କିଛିଟା ନୀତି ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ । ବିଗତ ଦଶକ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଦୂରଦର୍ଶନର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଘଟିଛି କିନ୍ତୁ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍ତର ଆମେରିକା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଦୂରଦର୍ଶନର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ସୁତରାଂ ସେ ସବୁ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଦୂରଦର୍ଶନ ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍‌ଥାପିତ ହୋଇ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଏହିସବୁ ଦେଶମାନଙ୍କର ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦୂରଦର୍ଶନର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଦୂରଦର୍ଶନର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଗବେଷଣା ହୋଇନାହିଁ । ତଥାପି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଗବେଷଣା ଲବ୍ଧ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଆଧାରିତ କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଆମେ ସଚେତନ ହେବା ବିଧେୟ । ଏଠାରେ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପର୍କ

ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପରିବେଷିତ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ବହୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଛନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ ଧାରାବାହିକ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବହୁ ସମୟରେ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟରାଜି ରହିଥାଏ । ଏପରିକି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ହସଖୁସି ଓ କୌତୁକର ଆଢରେ କେତେକାଂଶରେ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଦେଖୁଥିବା ପିଲାମାନେ, କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ବେଶି ପରିମାଣରେ ହିଂସ୍ରତା ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାର ମାତ୍ରା ସହିତ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପରିମାଣରେ ଏକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।

କେତେକ ଗବେଷକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରୀକ୍ଷାଗାରର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅନୁଶୀଳନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ଏକ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୁଇ ଦଳର ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରର ତୁଳନାତ୍ମକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ହିଂସାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହିଂସାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପର୍କ ବହୁ ଗବେଷଣାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ହେଉଛି ଦୂରଦର୍ଶନ ।

ଗବେଷକମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ଏଇ ଦୁଇଟିର ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତରାଳରେ ତିନୋଟି ସମ୍ଭାବନା ଥାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତିର ହିଂସ୍ର ଆଚରଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏଥିରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଅଧିକ ହିଂସ୍ର ସ୍ୱଭାବର ଲୋକ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ପାରିଥାଆନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ଏକ କାରଣ ନହୋଇ ଏକ ପରିଣତି ହୋଇପାରେ ।

ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଆଉ ଗୋଟିଏ କାରଣ (ତୃତୀୟ ଉପାଦାନ) ଯୋଗୁଁ ଉଭୟ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇପାରିଥାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶିକ୍ଷା ଓ ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ଅଭାବରୁ ଲୋକେ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା ଏବଂ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ଏବଂ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ କରିବା ଦୁଇଟିଯାକ ବ୍ୟବହାର ଏକ ଅବସ୍ଥାର (ଅଳ୍ପ ଶିକ୍ଷା ଓ ବିଚାର ହୀନତା) ଫଳାଫଳ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହିଂସାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି, ଏହା ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷଣାରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ଅସ୍ତ୍ର କୌଶଳ

କେତେକ ଗବେଷକ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଘଟୁଥିବା ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଓ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କୌଶଳ ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବନ୍ଧୁକ ଇତ୍ୟାଦି ମାରଣାସ୍ତ୍ରକୁ କିପରି ଅଭିନବ କୌଶଳରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି ତାହା ଦେଖିଲା ପରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସେପରି କୌଶଳରେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଘଟାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେବଳ ବନ୍ଧୁକ କାହିଁକି ଠେଙ୍ଗା, ବୋତଲ, ଛୁରୀ ପଥର ଇତ୍ୟାଦି ସବୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଘଟାଉଥିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଲା ପରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭିନବ କାଣ୍ଡ ଘଟାଇ ବସନ୍ତି । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାରର ଢାଞ୍ଚାଟି ଦୂରଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ଶିକ୍ଷା କରେ । କୌଣସି ମାରଣାସ୍ତ୍ର ନୂତନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସେପରି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ହିଂସ୍ର ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହିଂସ୍ର ସ୍ୱଭାବର ହୁଏ ଏବଂ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଲା ବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ କୌଶଳ ଦର୍ଶାଏ ।

ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ହ୍ରାସ ବା ବିନାଶକରଣ

ଦୂରଦର୍ଶନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି । ତାହା ହେଉଛି ସମ୍ବେଦହରଣ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସୁକୁମାର କୋମଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ମାତ୍ର ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ହ୍ରାସ ଘଟୁଛି ।

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ସବୁ ଜିନିଷ ଜୀବନର ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ବୋଲି ଧରିନିଏ । ରକ୍ତପାତ ଦେଖି ବା ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଦେଖି ଆଲୋଡ଼ିତ ହେବା ଦୁର୍ବଳତାର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଭାବିବସେ । ଅନେକ ଗବେଷକ ଏ ଦିଗରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଉଛି ଏବଂ ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋଡ଼ିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ମାନବୋଚିତ ଗୁଣାବଳୀ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଅବାଞ୍ଛିତ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଆଲୋଚିତ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସତ୍ୟ ନହୋଇପାରେ । ତଥାପି ଆମ ଦେଶରେ ଦୂରଦର୍ଶନର ପ୍ରସାର ଯେପରି ଦ୍ରୁତ ହେଉଛି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁର ହିଂସାତ୍ମକ ଦିଗ ଯେପରି ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମର ସଚେତନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ରହିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶେଷଃ ଛୋଟପିଲା ଓ ଅପରିପକ୍ୱ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ବହୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ବହୁ ସଂପ୍ରଦାୟ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷା, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଓ ପରିପକ୍ୱତା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଛନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୂରଦର୍ଶନ ପ୍ରସାର ଓ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ନୀତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି । ଏ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ବେଳେ ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ତଥ୍ୟକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା ସମୁଚିତ ହେବ ।

ଠଠଠ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହିଂସ୍ର ଆଚରଣର ନିରାକରଣ

ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱଭାବତଃ ଶାନ୍ତିକାମୀ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଭାବେ ଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଚାହେ । ମାତ୍ର କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ହିଂସା ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ସମାଜର ଶାନ୍ତି ଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ଦାର୍ଶନିକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ହିଂସ୍ର, ସ୍ୱାର୍ଥପର ଓ ପଶୁପ୍ରବୃତ୍ତିର ବୋଲି ଚିତ୍ରଣ କରିଥିଲେ ହେଁ ଏ ପ୍ରକାର ନୈରାଶ୍ୟବାଦର ସ୍ୱର ଦୁର୍ବଳ । ଦୀର୍ଘଦିନର ବିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର କେବଳ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିନାହିଁ, ତାହାର ଭାବରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ଘଟିଛି । ସାମୂହିକ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ ସୁଖମୟ ଓ ସୁସଂଯତ କରିବାକୁ ହେଲେ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଯେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ - ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିଛି ।

ତଥାପି କାଳ ଭେଦରେ ସ୍ଥାନ ଭେଦରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ବିପନ୍ନ ହୋଇଉଠିଛି । ଭାରତ ପରି ଐତିହ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶରେ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ପରି ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣର ବିଷ ଲହରୀ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି - ହିଂସ୍ର ଆଚରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ କିପରି ?

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅତୀତରେ ଏ ଦିଗରେ ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ପନ୍ଥା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ପନ୍ଥା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ତାହା ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ସେ ପନ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଆମର ପରିଚିତି ଆମର ପଦକ୍ଷେପକୁ ସଫଳ ରୂପ ଦେଇପାରିବ । ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟତ ତିନୋଟି ପନ୍ଥାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମାର୍ଗୀକରଣ :

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ରାଗ ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହାନିକର ଭାବାବେଗସବୁ ବହୁ ସମୟ ଧରି ଚାପିହୋଇ ଭିତରେ ରହିଲେ ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ପ୍ରବଳ ଆକାରରେ ବାହାରକୁ ଆସିବାର ସୁବିଧା ଖୋଜୁଥାଏ । ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବେ ଏପରି ପ୍ରକାଶର ମାର୍ଗ ନ ମିଳିଲେ କୌଣସି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଂସ୍ର ହୋଇଉଠି ନିଜର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ ।

ପୂର୍ବକାଳରେ ଗ୍ରୀକ୍ ଦାର୍ଶନିକ ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ, ନାଟକ ଦେଖିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ଆବେଗକୁ ଏକ ସହଜ ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ କରେ । ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଅକୁହା ଦୁଃଖ ପରିପୂରିତ ହୋଇ ନଥିବା କ୍ଷମତା ଓ ଅବଦମିତ ରାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଧୀରେ ଧୀରେ ସହଜ ଓ ସରଳ ମାର୍ଗଦେଇ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସାମାଜିକ ମନୋଭାବ କମିଯାଇ ସାମାଜିକତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ଯୁକ୍ତି ଦର୍ଶାଇ ନିରାକରଣର ପନ୍ଥା ସୂଚାଇଲେ । ପିଲାଟି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିଜର ସାଥୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ତାକୁ ବକ୍ସିଂ ବା ମୁଷ୍ଟିଯୁଦ୍ଧ ଶ୍ରେଣୀରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇ ତାହାର ହିଂସ୍ର ସ୍ୱଭାବକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ସେହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ରାଗିଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଫୋମ୍‌ରେ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇଥିବା ବାଡ଼ିଟି ଦେଇ ଅନ୍ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଦେବା ଉଚିତ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ । ଫୋମ୍ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ ବାଡ଼ିଟି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବନାହିଁ, ଅଥଚ ହିଂସା ଦର୍ଶାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ରାଗ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯିବ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇଥିଲା ।

ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଏ ପ୍ରକାର ପନ୍ଥା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିବ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ ଯେଉଁଠାରେ ହିଂସ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଆଗରେ ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନଭରା ରାସ୍ତାଟିଏ ତୁରନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିବା କଷ୍ଟକର । କୌଣସି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କର୍ମଚାରୀ ଜଣକ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହେଲେ ସେ ନିଜର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଉପରେ ରାଗ ଦେଖାଇ ପାରେନାହିଁ । ସେ ଘରକୁ ଆସି ହୁଏତ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ରାଗ ପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଇଦେବା କଷ୍ଟ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରାଗ ପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମଟି ଯୋଗାଇଦେବା ଫଳରେ ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟ ତାହା ସର୍ବଦା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ହିଂସା କମିବା ବଦଳରେ ବଢିଯାଇ ପାରେ । ସୁତରାଂ ଏ ପ୍ରକାର ଉପାୟଟି ବିଶେଷ ଫଳପଦ ନୁହେଁ ।

ଶାସ୍ତିବିଧାନ

ପ୍ରତିହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରାଯାଇ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ନିରାକରଣ କରିବା ଏକ ବହୁ ଆଲୋଚିତ ପନ୍ଥା । ଅଧିକାଂଶ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଶାସ୍ତିବିଧାନଦ୍ୱାରା ହିଂସା ଆଚରଣ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଶିକ୍ଷାଦିଏ ଯେ ହିଂସା କଦାଚ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ ।

ଶାସ୍ତିବିଧାନଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଭିତ୍ତିରେ କିଛିଟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଉପକାର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ନୁହେଁ । ତିନୋଟି କାରଣରୁ ଶାସ୍ତିବିଧାନକୁ ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମତଃ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ପାଇଁ ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେଲେ ସେ ଅଧିକ ପ୍ରତିହିଂସାପରାୟଣ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୋଇ ବେଶି ପରିମାଣରେ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ସୁତରାଂ ଶାସ୍ତିବିଧାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନହୋଇ ଅଧିକ ଅନିଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମଡେଲ୍ ବା ନମୁନା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ଶାସ୍ତି ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ବିଶେଷତଃ ଶାସ୍ତି ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଶାସ୍ତି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଫଳତଃ ଏପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ବିଧେୟ ବୋଲି ବିଚାର କରି ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ହିଟ୍‌ଲରଙ୍କ ସମୟରେ ନାଜୀ ଜେନେରାଲମାନେ ଯେଉଁ ଅକଥନୀୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଥିଲେ ସେସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ନହୋଇ ହିଂସ୍ର ହୋଇଉଠିଥିଲେ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଶାସ୍ତି ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ମନେକରି ଶାସ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଏହି ବିଚାରର ଅନୁଗତ ହୋଇ ସେ ନିଜକୁ ସବଳ ବୋଲି ଜାହିର୍ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟପ୍ରତି ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ ।

ତୃତୀୟରେ ଶାସ୍ତିବିଧାନର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ସ୍ଥାନାନ୍ତରକରଣ ଜନିତ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ । ଜଣେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ଦୁର୍ବଳବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଶାସ୍ତିବିଧାନ କଲେ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜର ପ୍ରତିହିଂସା ଦେଖାଇପାରେ ନାହିଁ । ସେ ହୁଏତ ଭୟ କରେ ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ । ମାତ୍ର ସେ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବଦମିତ ହିଂସା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାଲିକ ବା ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରତି ନିଜର ହିଂସାଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନପାରି ନିଜର ଅଧୀନସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ନିଜର ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସ୍ରଭାବ ଦର୍ଶାଏ । ସେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସ୍ରଭାବ ଦର୍ଶାଏ ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସପକ୍ଷରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକରଣ କହନ୍ତି ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଶାସ୍ତିବିଧାନଦ୍ୱାରା ସାମୟିକଭାବେ କେତେକ ଫଳ ମିଳିପାରେ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ପନ୍ଥାଟି ହିଂସ୍ର ଆଚରଣର ନିରାକରଣ ମାର୍ଗ ନୁହେଁ ।

ହିଂସାଶୂନ୍ୟ ନମୁନା

ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ କମାଇବାର ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ପରିବେଶରେ ହିଂସାଶୂନ୍ୟ ନମୁନା ବା ମଡେଲ୍ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଏବଂ ଆମର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅହିଂସା ଆଚରଣ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଆମ ସମାଜର ଏକ ଦୁର୍ବଳତା । କଲେଜରେ ଶାନ୍ତ ସୁଶୀଳ ପିଲାକୁ କଲେଜର ଅଧକ୍ଷ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସଂସ୍ଥାର ବିନୀତ କର୍ମଚାରୀକୁ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଲୋଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ

ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣକୁ ହିଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଚରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟଠାରୁ କେତେକ ଫାଇଦା ହାସଲ କରିନିଏ । ଫଳତଃ ବହୁଲୋକ ଏପରି ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନମୁନା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ବିପରୀତ ମୁଖୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅହିଂସ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ହିଂସାଶୂନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଆମେ ଅଧିକ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା ବିଧେୟ । ଏପରି ପରିବେଶରେ ଲୋକେ ହିଂସାଶୂନ୍ୟ ଆଚରଣକୁ ଅନୁକରଣୀୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ । ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ପରିପକ୍ୱତା ବିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଆଚରଣର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଦିଗରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଦୂରଦର୍ଶନର ପରଦା ଉପରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟ ଯେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଅତିରଞ୍ଜିତ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶବ୍ଦଗ୍ରହଣ ଓ ଫଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଏପରି ଦୃଶ୍ୟସବୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିଛି ଏବଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଏ ପ୍ରକାର ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ ସ୍ପୃହଣୀୟ ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ - ଏହିପରି ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ । ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟସବୁ ଦୂରଦର୍ଶନରୁ ପୂରାପୂରି ବାଦ୍ ଦେବା ସମ୍ଭବ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଚେତନଶୀଳ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ସମୟୋଚିତ ପରାମର୍ଶ, ବୁଝାଇବାର ଉଦ୍ୟମ ଏ ଦିଗରେ କାମ କରିବ । ଏକ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ସମାଜ ଗଠନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଭୂମିକାର ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୁବ ଅପରାଧର କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ

ଅପରାଧପ୍ରବଣତା କୌଣସି ବୟସ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ପରିପକ୍ୱ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅପରାଧ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ, ସେସବୁର ଅନୁଧ୍ୟାନ କିଛିଟା ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦାବିକରେ। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ୧୬ ବର୍ଷରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନର ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସେତୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ।

ଏହି ସେତୁକୁ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ସମୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଏହି ସମୟ ସୀମାରେ ପାଦ ଦେଇଥିବା ଯୁବମାନସ ଆତ୍ମ-ପରିଚୟର ସଙ୍କଟ ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରେ। କେଉଁ ଭାବଧାରାରେ ଅନୁଗାମୀ ହେଲେ ପରିଣତି ଭଲ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ମନରେ ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ? କିପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅନୁକରଣ କଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଜିଜ୍ଞାସା ଆସେ। କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଜୀବନକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରୂପଦେବ ସେ ବିଷୟରେ କୌତୂହଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ମୋଟ ଉପରେ ଏ ସମୟସୀମାଟି ଏକ ସଙ୍କଟମୟ ସମୟ, ଦୋଳନ ଓ ଅସ୍ଥିରତା, ଅନିଶ୍ଚିତତାର ଏକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମୟ। ଏପରି ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରିଲେ ଜୀବନରେ ସୃଜନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଯେପରି ଅଧିକ, ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ସେପରି ବେଶି।

ଯୁବମାନସର ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ଦୁଇଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ। ପ୍ରଥମତଃ, କେତେକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବିଚାରାଳୟରେ ଦଣ୍ଡ ପାଇଲା ଭଳି ଅପରାଧ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ କେବଳ କେତେକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। କାହାରିକୁ ନ ଜଣାଇ ଘରୁ ଲୁଚି ପଳାଇଯିବା ଏ ଶ୍ରେଣୀର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଚୋରୀ, ଯୌନ ଅପରାଧ, ଠକେଇ, ହିଂସାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣ ଓ ଅର୍ଥ ଆତ୍ମସାତ୍ ପରି ଧର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅପରାଧମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର ସମେତ ଯୁବ ଅପରାଧ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଯୁବଦ୍ରୋହୀର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କିଛି ଭିନ୍ନତା ଅଛି କି ? ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ ନିରାକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇ ସମାଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଅପରାଧମୁକ୍ତ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯୁବ ଅପରାଧ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ କମ୍ ବୟସର କେତେକ ଛୋଟକାଟିଆ ଅପରାଧ କରିଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । କାହାର ବହିପତ୍ର ଛଡ଼ାଇନେବା, କାହାକୁ ଅଯଥାରେ ମାଡ଼ମାରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଠକି କିଛି ଅର୍ଥ ବା ଜିନିଷ ହାସଲ କରିବାର ନଜର ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସବୁ ଅପରାଧ ତୀବ୍ର ଧରଣର ନହେଲେ ମଧ ଏମାନେ ଭିନ୍ନ ଏକ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳେ । ପୁଣି ଅଳ୍ପ ବୟସ ହୋଇଥିବାରୁ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା ଏମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ଏପରି ସବୁ ସମାଜବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଉଗ୍ର ରୂପ ନିଏ ।

କେତେକ ଯୁବ ଅପରାଧୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଅପରାଧ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକୃତି ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅତିମାତ୍ରାରେ ଉନ୍ମତ୍ତତା ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଯୌନ ବ୍ୟବହାର ପରି ବିକୃତି ଦର୍ଶାଇବାର ଇତିହାସ ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଅସ୍ୱଭାବି ବ୍ୟବହାର ଏକ ପୂର୍ବସୂଚକ ରୂପେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

କେତେକେ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ, ସମାଜର ନିମ୍ନବିତ୍ତ ପରିବାରମାନଙ୍କରେ ଯୁବ ଅପରାଧ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏପରି ବିଚାର ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯୁବକାଳୀନ ମାନସିକ ସଂଘାତ ସମାଜର ସବୁବର୍ଗର ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ସବୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ନିଜର ଶରୀର ସମ୍ପର୍କରେ, ନିଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସମ୍ପର୍କରେ ଏବଂ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ମାନସିକ ମନ୍ଥନ ସବୁଗୋଷ୍ଠୀର ଯୁବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ କବଳିତ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିମ୍ନବିତ୍ତ ପରିବାରଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧନୀ ପରିବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ସ୍ତରରେ ଯୁବ ଅପରାଧର ପରିପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୁବ ଅପରାଧରେ ପୂର୍ବ ସୂଚକ ରୂପେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ସବୁଠାରୁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଯୋଗାଇଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ପିତାମାତାଙ୍କ ପରିଚାଳନାଗତ ତ୍ରୁଟି ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାର ବିଚ୍ୟୁତି । ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯୁବ ଅପରାଧ ଦର୍ଶାଉଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଅଭିଭାବକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ କାହା ସହିତ ସମୟ କାଟୁଛନ୍ତି, ସେସବୁର ଖୋଜଖବର ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ନାମ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟସବୁ ସୂଚନା ବିଷୟରେ ଏମାନେ ଅଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏପରି ପ୍ରଭାବହୀନ ଅଭିଭାବକତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କ ଶୃଙ୍ଖଳାନୁଷ୍ଠାନରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରଣୀୟ ଏବଂ କେଉଁଟି ଅକରଣୀୟ, ତାହାର ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ସେମାନେ ପିଲା ସମ୍ମୁଖରେ ତୋଳିରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ବାପ ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ଭଲ କହୁଥିବା ସମୟରେ ମା ସେହି କଥାକୁ ଖରାପ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ବାପ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ଭଲ କହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ତାହା ଖରାପ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଲାଳନ ପାଳନରେ ଏପରି ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଅସଂଗତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଯୁବମାନସର ବିପର୍ଯ୍ୟୟର କାରଣ ହୁଏ ।

ଅପରାଧ ଦର୍ଶାଇବା ସମୟରେ ସେ ସବୁର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ଘଟାଇବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ଯେଉଁସବୁ ଶୃଙ୍ଖଳାବିଧାନ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିବା କଥା, ଏପରି ପିତାମାତା ସେସବୁ କରି ନଥାନ୍ତି । କୁବ୍ୟବହାରର ବିଲୋପ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ ଯେ ନିତାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସେ କଥା କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟବସ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶୃଙ୍ଖଳାବିଧାନ ଦ୍ୱାରା କୁବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସେହିପରି ପିଲାଟି ସ୍ପୃହଣୀୟ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ସମୟରେ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ତା'ର ଭଲ ବ୍ୟବହାର ସଂପ୍ରସାରିତ କରିହେବ । ଏହା ନକରି ଯୁବ ଅପରାଧୀର ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କୁ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଅପରାଧ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ମୂଳରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ବିଧାନ ନାମରେ କେବଳ ଅପରାଧୀ ବ୍ୟବହାରର କୁପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ଭାଷଣ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଦୃଢ଼

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ବ୍ୟତୀତ କେବଳ ଭାଷଣ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ପୂର୍ବ ଦଶକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏବେ ଯୁବ ଅପରାଧର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି । ମାତ୍ର ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ପୂର୍ବ ଦଶକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏପରି କିଛି ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଜନବସତିରେ ଯୁବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶି ଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ଯୁବ ଅପରାଧର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଦୂର ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀରେ ସଭ୍ୟସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବା ଫଳରେ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଏବଂ ଚାକିରି ଇତ୍ୟାଦି ମିଳିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟହୁଏ । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପ୍ରତିହିଂସାର ରୂପ ନିଏ । ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପର ଆଧିକ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏଥି ସହିତ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ଫଳତଃ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ମନ୍ଥନର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଅପରାଧପ୍ରବଣତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଯୁବ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କର ଅପରାଧ ସବୁ ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପରାଧ ପରି ବିଚାରାଳୟରେ ବିଚାର ନହୋଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଏ । ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଚାର ପଦ୍ଧତି ଏମାନଙ୍କ ସଂସ୍କାରରେ ସହାୟକ ନହୋଇ ଅପରାଧ ବୃଦ୍ଧିରେ ଦାୟୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସଂସ୍କାରମୁଖୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାର ପଦ୍ଧତି ଓ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ଏମାନଙ୍କ ଅପରାଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସଚେତନଶୀଳ ଅଭିଭାବକତ୍ୱ ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଯୁବକମାନଙ୍କ ବିକାଶର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ।

ଦଦଦ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ଆବେଗ ବେଳେବେଳେ ତା'କୁ ପଣବନ୍ଦୀ ବନାଏ କାହିଁକି ?

ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏକ ଯୁକ୍ତିଶୀଳ ପ୍ରାଣୀରୂପେ ଚିତ୍ରିତ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଆବେଗଧର୍ମୀ ବ୍ୟବହାର ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ୟ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ସୂଚନା ଦିଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ ଓ ଭାବନା ପରି ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅହରହ ଚାଲିଥାଏ । ଏହା କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଠନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଗୋଟିଏମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବସ୍ତୁତଃ ଭାବମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଭାବନା ମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରି ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଏକ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକୃତ ଯେ ପରିମିତ ପରିମାଣରେ ଭାବ ବା ଆବେଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର ରୂପ ଦିଏ । ଭାବର ଅଭାବରେ ଯେଉଁ ଭାବଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ସରସତାହୀନ କରେ ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆବେଗର ଆଧିକ୍ୟ ଜୀବନ ଓ ସମାଜକୁ କଳଙ୍କିତ କରିବାର ବହୁ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ମାତ୍ରାଧିକ ଆବେଗର ଶିକାର ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାରବୁଦ୍ଧିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରେ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳାର ନିୟମ ଭାଙ୍ଗି ଅଶାନ୍ତିର ଉପଦ୍ରବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବିଶେଷ କରି ନୃଶଂସତାର ରୂପନେଇ ଧନଜୀବନ କ୍ଷତିର କାରଣ ହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୁଏତ ସେହି ମଣିଷ ଅନୁତାପ କରେ, କାହିଁକି ସେ ଅପକର୍ମଟି କରିବସିଲା ବୋଲି ବିସ୍ମୟ ପ୍ରକାଶ କରେ । ନୃଶଂସ କାର୍ଯ୍ୟଟିଏ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ବୋଧଶକ୍ତି ଲୋପ ପାଇଥିଲା ବୋଲି ଅନୁତାପ କରେ । ଏସବୁ ବିଚାର କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବ - ମଣିଷର ଭାବାବେଗ ସମୟ ସମୟରେ ତାକୁ ପଣବନ୍ଦୀ ବନାଏ କାହିଁକି ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି ଭାବାବେଗଜନିତ ନୃଶଂସ କାର୍ଯ୍ୟ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁବର୍ଷ ତଳେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ୧୯୬୩ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ଜୁନିଅର ମାର୍ଟିନ୍

ଲୁଥର କିଙ୍ଗ୍ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ରାଜଧାନୀ ୱାସିଂଟନ୍‌ରେ 'ମୋର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱପ୍ନ ଅଛି' ଶୀର୍ଷକ ବିଖ୍ୟାତ ଶାନ୍ତି ଭାଷଣ ଦେଉଥିବା ସମୟରେ ସେହି ଦେଶର ଅନ୍ୟତମ ନଗରୀ ନିଉୟର୍କରେ ଏକ ଅଶାନ୍ତ ଘଟଣା ଘଟିଲା ।

ବହୁ ଚୋରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଏବଂ କାରାଦଣ୍ଡ ଭୋଗକରି ରବଲସ ନାମକ ଜଣେ କଏଦୀ ଜେଲଦଣ୍ଡ ଶେଷରେ ମୁକ୍ତି ପାଇଥିଲା । ସେ ମନେ ମନେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଥିଲା ଯେ, ଜୀବନରେ ଆଉ ଚୋରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ତା'ର କୌଣସି ସମ୍ବଳ ନଥିଲା । ନିଜର ପତ୍ନୀ ଓ ତିନି ବର୍ଷର ଝିଅର ଖାଦ୍ୟବସ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଥର ଚୋରି କରି କରି ଅର୍ଥ ସଂଗ୍ରହ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା । ସେ ସ୍ଥିର କରିଥିଲା ଯେ, ଏଥରର ଚୋରି ହିଁ ତା' ଜୀବନର ଶେଷ ଚୋରି ହେବ ।

ନିଜର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ସେ ନିଉୟର୍କରେ ଗୋଟିଏ ଘରେ ପଶିଲା । ଏ ଘରଟିରେ ଦୁଇଜଣ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ରହୁଥିଲେ । ଜଣେ ମହିଳା ଥିଲେ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ସାମ୍ବାଦିକା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ । ଚୋରି କରିବା ସମୟରେ ସାମ୍ବାଦିକ ମହିଳା ଜଣକ ଥିଲେ । ସୁତରାଂ ରବର୍ଲ୍ସ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଚେୟାରରେ ବାନ୍ଧିଦେଲା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟକୁ ସେ ଘରୁ ବାହାରି ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଜଣକ ପ୍ରବେଶ କଲେ । ରବର୍ଲ୍ସ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବାନ୍ଧି ପକାଇଲା ।

ଏହି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଜଣକ ଦୃଢ ସ୍ୱରରେ କହିଲେ ଯେ ସେ ରବର୍ଲ୍ସର ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ମନେ ରଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ରବର୍ଲ୍ସକୁ ଧରାଇ ଦେବାରେ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଫଳ ହେବେ । ହଠାତ୍ ରବର୍ଲ୍ସ ନିଜର ସମସ୍ତ ବୋଧଶକ୍ତି ହରାଇ ବସିଲା । ରୋଷାଇ ଶାଳରୁ ଛୁରି ଆଣି ଅତି ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଭାବରେ ଦୁଇଜଣକୁ ବାରମ୍ବାର ଛୁରାଘାତ କଲା । ବଞ୍ଚି ରହିବାର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ଲୋପ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ମହିଳା ଦୁଇଜଣକୁ ମାରିଚାଲିଲା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ରବର୍ଲ୍ସ ଧରାପଡ଼ିଲା । ବିଚାରାଳୟରେ ତା'ର ଅପରାଧର ଶୁଣାଣି ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ସେ ନିଜର ଦୋଷ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର କହିଥିଲା ଯେ ହତ୍ୟା କରିବାର ତା'ର କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନଥିଲା । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ସଇତାନୀ ଭାବ ତାକୁ ଏପରି ପଣବନ୍ଦୀରେ ପରିଣତ କରାଇଦେଲା ଯେ ତା'ର ଆଉ ଖସିବାର ଜୁ ନଥିଲା । ତା'ର ବୋଧଶକ୍ତି ପୂରାପୂରି ଧ୍ୱଂସ ପାଇ ପ୍ରବଳ ଭାବାବେଗର ଦାସତ୍ୱ ତାକୁ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଥିଲା ।

ଏପରି ଘଟଣା ଏକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ହଠାତ୍ ତା'ର ଭାବାବେଗ ସମସ୍ତ ବିଚାରବୁଦ୍ଧିକୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ କରି ତାକୁ ଏକ ଅବିଚାରିତ ପଥରେ ନେଇଯାଉଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ନିଜେ ଅନୁଶୀଳନ କରିପାରୁ ନାହିଁ ଯେ, ସେ କାହିଁକି ଏପରି କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇପଡିଲା ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଗବେଷଣା ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଆମର ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ଭାବନା ଓ ଭାବର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଅଂଶ ରହିଛି । ଆମ ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶରୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିଥିବା ମେରୁମଜ୍ଜାର ଶେଷଭାଗଟି ହେଉଛି ମସ୍ତଷ୍କ ବୃନ୍ତ । ଏହି ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପରିଭାଗରେ ଥିବା ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳ ହିଁ ଭାବାବେଗର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ । ପୁନଶ୍ଚ ଆହୁରି ଗଭୀରତାର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଏହି ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳର ଦୁଇ ପାଖରେ ଅଲେଇଚ ସଦୃଶ ଦୁଇଟି ଅଂଶ ରହିଛି । ଏ ଅଂଶ ଦୁଇଟିକୁ ଆମିଗଡ଼ାଲା କହନ୍ତି । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ଅଲେଇଚ ଶବ୍ଦରୁ ଏହାର ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି, କାରଣ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅଲେଇଚ ସଦୃଶ ।

ଆମର ଭାବଗତ ଜୀବନରେ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳରୁ ଏହି ଆମିଗଡାଲା ଏବଂ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ନାମକ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ମନୁଷ୍ୟର ଆବେଗ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ କୋର୍ଟେକ୍ସ ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରେ ।

ଆମିଗଡ଼ାଲା ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ସହିତ କିପରି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରମାଣ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କୌଣସି କାରଣରୁ ଆମିଗଡାଲାଟି ମସ୍ତିଷ୍କରୁ କାଢି ଦିଆଗଲେ ପ୍ରାଣୀ କୌଣସି ଘଟଣାର ଭାବଗତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେନାହିଁ । ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ କାଢି ଦିଆଯାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜର ଭାବଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରୁଛି । ଏକାକୀ ନୀରବରେ ବସି ରହୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନେହଶୀଳ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବନ୍ଧୁ, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ଏପରିକି ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ସହିତ ଅନୁରାଗପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରୁନାହିଁ । ସ୍ନେହର ଭାବ ଦର୍ଶାଇବାର ସମସ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ବସିଛି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳର ଏହି ଅଂଶ ବିଶେଷ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଭାବଗତ ଅନୁଭୂତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଜୀବନ ରସହୀନ ଓ ଅର୍ଥହୀନ ମନେହୁଏ ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ବିଶ୍ୱ ବିଖ୍ୟାତ ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞ ଲିଡ଼କ୍ସ ଆମିଗ୍‌ଡାଲାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ମନୁଷ୍ୟ କାହିଁକି ବେଳେବେଳେ ଭାବାବେଗର ଦାସ ହୁଏ, ତାହାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଗବେଷଣା କଲେ । ତାଙ୍କର ଗବେଷଣା ଫଳରେ ବହୁ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ପଦାକୁ ଆସିଲା । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଯେ, ବହୁ ସ୍ନାୟୁ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ନାମକ ଏକ ଅଂଶ ମଧ୍ୟଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖୁ ବା ଯେଉଁସବୁ କଥା ଶୁଣୁ, ସେସବୁ ଆମର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ସ୍ନାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ କୋର୍ଟେକ୍ସ ବା ବିଚାର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସେସବୁର ସମୀକ୍ଷା କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପରେ ଉଚିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରେରଣ କରେ ।

ବହୁତ ସମୟରେ ଏହା ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲିଡକ୍ସ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରେ ଦେଖିଲେ ଯେ, କିଛି ସ୍ନାୟୁ ବିଚାର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନଯାଇ ସିଧାସଳଖ ଆମିଗଡାଲାକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଫଳରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ସ୍ନାୟୁବାହିତ ସମ୍ବେଦନସବୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାର କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିସାରିଲା ପରେ ଆମିଗଡାଲାକୁ ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ନାୟୁବାହିତ ସମ୍ବେଦନ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଆମିଗଡାଲାକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଭାବନା ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମ୍ବେଦନ ଆମିଗଡାଲାରେ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ତାହା ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ବିଚାରବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ସୂଚନାସବୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଚାରକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବିଚାର ପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାପାଇଁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯିବାକୁ କିଛି ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାଠାରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସୂଚନା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପଥରେ ଯାଇ ଆମିଗଡାଲାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଦେଇଥାଏ । ଫଳରେ ଦ୍ରୁତ ଅଥଚ ଆବେଗ ବିଜଡ଼ିତ ଘୃଣ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ଆମିଗଡାଲା ହଠାତ୍ ସକ୍ରିୟ ହେବା ମୂଳରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଆମର ସ୍ମୃତିସବୁ ଧରିରଖେ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଓ ଆମିଗଡାଲା । ପୁଣି ଏହି ଦୁଇଟି ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଆମର ସାଧାରଣ ସ୍ମୃତି ଧରିରଖେ, ମାତ୍ର ଆମିଗଡାଲା ଆମର ଆବେଗଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତି ଧରି ରଖିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଆମେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ ସୂଚନା ଦିଏ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମର ପୂର୍ବପରିଚିତ ଏବଂ କେଉଁମାନେ ଅପରିଚିତ । ମାତ୍ର ତାପରେ ଆମିଗଡାଲା ଇଙ୍ଗିତ ଦିଏ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାକୁ ଆମେ ଭଲ ପାଉ ଏବଂ କାହାକୁ ଘୃଣା କରୁ ।

ପୁଣି କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ ଓ ଆମିଗଡାଲା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବଡ଼ । ଶୈଶବ କାଳରେ ମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମିଗଡାଲାର ଗଠନ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଫଳରେ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ପୂର୍ବ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଉଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇ ଆମିଗଡାଲା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ଧରାଯାଉ କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ଗାଡ଼ିରେ ବସି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଅତୀତରେ ଥରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନଟି ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେବାମାତ୍ରେ ତାଙ୍କର ଆବେଗଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତି ଜାଗ୍ରତ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିଗଡ଼ାଲା ହିଁ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଉଠେ ।

ଆମିଗଡାଲା କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଲେ ଶରୀରରେ କେତେକ ହରମୋନ ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟ କ୍ଷିପ୍ରତର ହୁଏ । ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସକ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ପରି ଭାବାବେଗ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପୂର୍ବର ଆବେଗ ବିଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତି ଆମିଗଡାଲାକୁ କ୍ରିୟାହୀନ କରାଇବା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଚାରକେନ୍ଦ୍ରର ନିଷ୍କତ୍ତି ଆସି ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମିଗଡାଲା ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ବେଳେବେଳେ ମଣିଷକୁ ପଣବନ୍ଦୀ ବନାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ନୃଶଂସ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦିଏନାହିଁ ।

ଅବଶ୍ୟ ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଙ୍କିମାରେ ଯେ - ଆମିଗଡାଲାର ସକ୍ରିୟତା ଉପରେ କ'ଣ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ ? ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର Prefrontal lobe ନାମକ ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଆମିଗଡାଲାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶଟି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରାଣୀ ଓ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆବେଗ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି ଅଂଶଟିକୁ କାଢିନେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ସେପରି ପ୍ରାଣୀ ଓ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ କିମ୍ବା ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏହି ଅଂଶଟି ଆବେଗର ନିୟନ୍ତକ ରୂପେ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଆବେଗର ପରିଚାଳକ କୁହାଯାଇପାରେ ।

000

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାରୁଣ୍ୟର ସଙ୍କଟ

ଜୀବନର ବିକାଶ ପ୍ରବାହରେ ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପରି ସୋପାନ–ସୂଚକ ଶବ୍ଦ ସହିତ ଆମେ ବହୁଳ ଭାବରେ ପରିଚିତ । ପ୍ରତିଟି ବିଶେଷ ସୋପାନର କିଛି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସୋପାନରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସର ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସୋପାନର ଅନୁଭବ ଲୋକମାନେ ପାଇଥାନ୍ତି ।

କୈଶୋର ବେଳର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ପରିଚିତ । ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀ ତଥା ସ୍କୁଲକୁ ଯାଉଥିବା ସମବୟସ୍କ ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ କୈଶୋରରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭୂତିର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ କୈଶୋର କାଳରେ ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଆତ୍ମପରିଚିତି ଲାଭର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଲାଭର ସୁଯୋଗ କିମ୍ବା ଉପଯୋଗୀ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ପାଇବା ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଓ ସମୟର ସଂଘର୍ଷ ଓ ଅସ୍ଥିରତା ବେଶି ପରିମାଣରେ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାରେ ସମାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବିବାହ କରିସାରିବା ଏବଂ ନିଜର ପେଶାକୁ ବାଛିନେବାରେ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ କିଛିଟା ସ୍ଥିରତା ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଦୌ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଚାକିରି କରୁଥିଲେ ପଦୋନ୍ନତି ପରି ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ କିଛିଟା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଥାଏ । ତଥାପି କୈଶୋରାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ସଂଘର୍ଷର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ ।

ବାଲ୍ୟ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପରି କୈଶୋର ଏବଂ ଯୁବାବସ୍ଥାକୁ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଉ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକୁଛି । ତାହାକୁ ତାରୁଣ୍ୟ ବୋଲି

Digitized by srujanika@gmail.com

କୁହାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେଖା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦଶ ବର୍ଷରୁ ଅଠର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ କାଳକୁ କୈଶୋର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଗଲେ ଅଠାର ବର୍ଷରୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନ କାଳକୁ ତାରୁଣ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ତାରୁଣ୍ୟର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳକୁ ମନେକରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, ଏପରି ଶବ୍ଦ ଆମର ବିକାଶ ଅଭିଧାନରେ ନଥିଲା । ମାତ୍ର କୈଶୋର ଓ ତାରୁଣ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ତାରୁଣ୍ୟ ଓ ଯୁବାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ସଚେତନତା ନଥିଲା ।

ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ନଥିଲା । ପୂର୍ବେ ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ବିବାହ ବୟସ କମ୍ ଥିଲା । ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାର ହାରାହାରି ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ଥିଲା ଏବଂ ଚାକିରିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ବୟସ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥିଲା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କୈଶୋର କାଳର ସମାପ୍ତି ପରେ ପରେ ଯୁବାବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଉଥିଲା ବୋଲି ଧରାଯାଉଥିଲା ।

ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱରେ ଶିଳ୍ପର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶରେ ବିବାହ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ଓ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଲୋକେ ବେଶି ବୟସରେ ଚାକିରିରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ କୈଶୋର ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାର ସନ୍ଧିକାଳ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିକାଶ କାଳର ସ୍ୱୀକୃତି ଦାବି କରୁଛି ।

ଦଶବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୈଶୋର କାଳରେ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଅସ୍ଥିରତା ଥାଏ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଅଠର ବର୍ଷରୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ବିକାଶ ସୋପାନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପାଦ ଦେଇଥିବା ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନଦଣ୍ଡ ଖୋଜିବା କଷ୍ଟକର । ଏମାନେ କି ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ଲାଭରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଚାକିରି ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଅନ୍ୱେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନେ ଏକପ୍ରକାର ଭୂମିକାହୀନ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ମନ ଦିଅନ୍ତି । ସମାଜ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଏମାନଙ୍କଠାରେ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିଛି ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ଏମାନେ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ସମାଜର ନୀତିନିୟମ ଓ କଟକଣା ସବୁ ମାନି ନ ନେଇ ଏମାନେ ବିରୋଧ ଭାବ ପ୍ରକଟ କରନ୍ତି । ସାମାଜିକିକରଣର ବିଫଳତା ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ହୁଏ ।

ଏ ସୋପାନରେ ପାଦ ଦେଇଥିବା ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି; ସେମାନେ ନିଜକୁ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମନେକରନ୍ତି କି ଯୁବକ ଯୁବତୀ ମନେକରନ୍ତି ଏହା ଏକ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ସେମାନେ ମିଶ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସେମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କିଶୋର କିଶୋରୀ ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ କୈଶୋର କାଳର ପୂରାପୂରି ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିଛି ବୋଲି ସେମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସେହିପରି ଯୁବାବସ୍ଥା ପ୍ରକୃତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଉଛି ବୋଲି ମଧ ମନେକରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷାଲାଭ ଶେଷ ହୋଇନଥିବା, ବିବାହ ହୋଇନଥିବା କିମ୍ବା ବିବାହ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ସ୍ଥିରତା ଆସିନଥିବା ଏବଂ ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନଥିବାର ଭାବନା ସେମାନଙ୍କୁ କୈଶୋର ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାର ମଧଭାଗରେ ରଖିଦେଇଥାଏ ।

ସମୟର ସବୁଠାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ଆତ୍ମପରିଚିତିର ଅନ୍ୱେଷଣ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ସତ ଯେ ଏପରି ଅନ୍ୱେଷଣ ସାଧାରଣତଃ କୈଶୋର କାଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଆତ୍ମପରିଚିତିର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ୱାସଧାରା ।

ପ୍ରଥମତଃ କୈଶୋର କାଳରେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ବନ୍ଧନୀ ଭିତରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ହେବାର ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିଲେ ମଧ ପରିବାରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ପରିବାର ବାହାରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଉଦ୍ୟମ ହୁଏ, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଗଭୀରତାର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଅଠର ବର୍ଷ ପରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଯେଉଁସବୁ ସମ୍ପର୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗଠନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତି, ସେସବୁକୁ ଗଭୀରତା ସହ ବିଚାର କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହେବ ତାହା ନିରେଖି ଦେଖନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ କୈଶୋରକାଳୀନ ଆତ୍ମପରିଚିତି ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଓ ଅସ୍ଥାୟୀ ରୂପ ନେବା ସ୍ଥଳେ ତାରୁଣ୍ୟ ସମୟର ଏପରି ଅନ୍ୱେଷଣ ବିଧିବଦ୍ଧ ଓ ଗଭୀର ରୂପ ନିଏ ।

ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆତ୍ମପରିଚିତି ଖୋଜେ । ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାର ପାତ୍ର ହୋଇପାରିବ, ତାହାର ବିଚାର କଲେ କିପରି ଶିକ୍ଷା, ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟ ଲାଭ କଲେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସାର ପାତ୍ର ହେବ, ସେପରି ସମ୍ଭାବନା ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ ।

କୈଶୋର କାଳରେ ଯେଉଁସବୁ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ସେସବୁକୁ ପୁଣିଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରେ । ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଣା ବିଶ୍ୱାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା କିମ୍ୱା ତା'ର ଆମୂଳଚୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇବା ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ନୂଆ ଏକ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ଭାବଧାରା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ କମ୍ ଦ୍ୱିଧା ରହେ । ପିଲାଦିନରୁ ଶିକ୍ଷାକରି ଆସିଥିବା ବିଶ୍ୱାସସବୁ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ପରିବାରର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନେବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେବା ଏବଂ ନୂତନ ଆତ୍ମପରିଚିତିର ଅନ୍ୱେଷଣ ବେଳେବେଳେ ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଆଣେ । ନିଜର ପ୍ରିୟଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ମତାନ୍ତର ଘଟେ ଏବଂ କେତେକ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ହରାଇବସେ । ବେଳେବେଳେ ଏକାକୀ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ଜୀବନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରତି ଏକ ପ୍ରକାର ନୈରାଶ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଶାବାଦୀ ଥାଏ ।

ଏ ସମୟର ଆଉ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଲାଭକ୍ଷତିର ବିଚାର ନରଖି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ନିମଗ୍ନ ରଖିବା । ଅଧିକ ବେଗରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା, ମଦ୍ୟପାନ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଏବଂ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସତର୍କତାହୀନ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଜୀବନର ଏହି ଭାଗରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ କାହିଁକି ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ, ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିସ୍ତୃତ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୀମାହୀନ ଅନ୍ୱେଷଣର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଏ ବୟସରେ ନୂତନ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ଗଭୀର ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ ଥାଏ । ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ଉଦ୍ଦୀପନା ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

କୈଶୋର ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ରୂପ ନେଇଥିବା ବିକାଶର ସୋପାନଟି କ'ଣ ସବୁ ଦେଶରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି ? ନିକଟ ଅତୀତରେ ବିଶ୍ୱର ଶତାଧିକ ଦେଶ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଶିଳ୍ପଭିତ୍ତିକ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପ ନେଇଛି । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟସବୁ ଦେଶରେ ଏହାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ସାଂପ୍ରତିକି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଜାଗତିକ ଉଦାରୀକରଣ ନୀତି ଫଳରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ତାହା ଏପରି ସମ୍ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି ।

ଚୀନ୍ ଓ ଭାରତ ପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସଙ୍କୁଚିତ ଥିବାବେଳେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବିବାହ ବୟସର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଲାଭ, ପେଶାଗତ ବୃତ୍ତିପାଇଁ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆଦି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଶିଳ୍ପାୟତ୍ତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ତାରୁଣ୍ୟର ଉଦ୍‌ବେଳନ ସହିତ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ରହିଛି ।

କୈଶୋର ଓ ଯୌବନର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ରୂପନେଇଥିବା ଏହି ଭୂମିକାବିହୀନ ଭୂମିକାର ସୋପାନଟି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା । ଅଠର ବର୍ଷରୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସର ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଏହାର ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଜ୍ଞ ରହିଲେ ନାନା ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ପୁନଶ୍ଚ ଅନ୍ୟମାନେ ଏ ସୋପାନର ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ବୁଝାମଣାର ଅଭାବ ଘଟିବ । ଏପରି ବୟସର ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ, ତାହାର ବିଚାର ପୂର୍ବରୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

OOO

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱନ୍ଦହୀନ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ଦ୍ୱନ୍ଦହୀନ ଜୀବନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜିଲେ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇ କିମ୍ବା ଏହାର ସମାଧାନ କରି ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାର ଚେଷ୍ଟା ସମସ୍ତେ କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜୀବନ ପରିଧିରୁ ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବାସନ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ।

ଅବଶ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଯେ ସଦାସର୍ବଦା ଜୀବନର ଅନ୍ତରାୟ - ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଅଳ୍ପ ଓ ପରିମିତ ପରିମାଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଜୀବନ ବିକାଶର ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଦ୍ୱନ୍ଦ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଉପାୟ ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ ଏବଂ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରେ । ସେହିପରି ଦଳଗତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପାରସ୍ପରିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ବେଳେବେଳେ ସୃଜନମୁଖୀ ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ଆବିଷ୍କାରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

କୁନ୍ ନାମକ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନୀ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଦୁଇଟି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ହିଁ ଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୁନ୍ କହନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ପୃଥିବୀ ସ୍ଥିର ଅଛି ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପୃଥିବୀର ଚାରିପାଖରେ ଘୂରିବୁଲୁଛି । ଏହି ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଲୋକମାନେ ହିସାବ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟପରାଗ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ପରି ଘଟଣାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରୁଥିଲେ । କେତେକ କାମ ଚଳିଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର କ୍ରମଶଃ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଘଟଣାକୁ ବୁଝାଇବାରେ ଏହି ତଥ୍ୟଟି ବିଫଳ ହେଉଛି । ସୁତରାଂ ଏପରି ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦାବସ୍ଥା ପୁନଶ୍ଚ ସତ୍ୟ ଉଦ୍‌ଭାବନ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କଲା । ଫଳତଃ ପୃଥିବୀର ଗତିଶୀଳତା ପରି ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ମିଳିଲା ।

କୁନ୍ ପୁନଶ୍ଚ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ, ନିଉଟନ୍‌ଙ୍କ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ନିୟମ ସବୁକୁ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ନିର୍ଭୁଲ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବସ୍ତୁର ଉପ-ପରମାଣୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବସ୍ଥାର ପରିଚୟ ମିଳିବା ପରେ ନିଉଟନ୍‌ଙ୍କ ନିୟମ ଅକାମୀ ହେଲା । ଏପରି ଏକ ସଙ୍କଟ ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନରେ ଏକ ବ୍ୟାକୁଳତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଫଳରେ କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ମେକାନିକ୍ସର ବିକାଶ ଘଟିଲା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଏହି ମାନସିକ ଚାପ-ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ନୂତନ ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହୁଏତ କିଛିଟା ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଅସ୍ଥିରତା ନୂତନ ଓ ସୃଜନଶୀଳ ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ଆବିଷ୍କାରରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ପୁନଶ୍ଚ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଚାପରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କେବଳ ବାଞ୍ଛନୀୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବାରେ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଉପଯୋଗୀ ଦିଗ ବିଚାର କଲାବେଳେ ଏହାର କୁ-ପରିଣତି ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଟିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ନଥିଲେ, ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସବୁକୁ ଏକ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପଦିଏ । ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ବିନିଯୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚଳାଇ ନପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଯୋଜିତ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ମାତ୍ରାଧିକ ଓ କ୍ରମାଗତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଫଳରେ ହୁଏତ ସେ ଅଧିକ ଉତ୍‌କ୍ଷିପ୍ତ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରି ବହୁ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ, ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଭଙ୍ଗାରୁଜା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଶିଥିଳତା ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ଲୋକ ସଂସର୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନକରିବା ପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।

ତୃତୀୟତଃ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଜଡ଼ିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାବ ସଂଚାର କରେ । ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ନିଷ୍ଠା ଓ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପର କେବଳ ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍ଥାରେ ଚାକିରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଁ କ'ଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ କେବଳ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇପାରେ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାର ନିଶା କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗପ୍ରତି ଅନ୍ଧ କରିଦିଏ । ସୁତରାଂ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଟି ଭବିଷ୍ୟତରେ କିପରି ପ୍ରଶଂସନୀୟ ହେବ ତାହା ଚିନ୍ତା ନକରି ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିମାଣାତ୍ମକ ଦିଗପ୍ରତି ସଜାଗ ହୁଏ । ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍କର୍ଷ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ତିନୋଟି କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମସ୍ୟା ସଙ୍କୁଳିତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଭାବନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ୱାସ-ଅବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏକ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜଣେ ବନ୍ଧୁକୁ ସଚ୍ଚୋଟ ବୋଲି ଜାଣିବା ଏବଂ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର ବୋଲି ଶୁଣିବା ହେଉଛି ଏ ଧରଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ତୃତୀୟତଃ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଭାବ ବା ଆବେଗରେ ମଧ୍ୟ ଅସଂଗତି ଥାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଘଟଣାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରିବ କି ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବ, ଏହାର ସମାଧାନ କରି ନପାରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଭାବ ଓ ଭାବନା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ତିନୋଟି ରୂପ ନିଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆକର୍ଷଣ, ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଆକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏବଂ ବିକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ବସ୍ତୁ ବା ଭାବନାର ସମାବେଶ, ଆକର୍ଷଣ-ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମନେକରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଲୋଭନୀୟ ଚାକିରି ପାଇଁ ଡାକରା ପାଇଛି । କେଉଁଟି ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ କେଉଁଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ, ସେଥିପାଇଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟସବୁ ବସ୍ତୁର ସମକାଳୀନ ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ଅନ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବସ୍ତୁଟି ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ହିଁ ଦ୍ୱନ୍ଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଆକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ ରୂପନିଏ । ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁରେ ଆକର୍ଷଣ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିକର୍ଷଣର ଉପାଦାନ ମଧ ପ୍ରଚୁର, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଦ୍ୱନ୍ଦ ଜନ୍ମାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ମିଳୁଥିବା ଚାକିରି ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ପ୍ରିୟ ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ଭାବନା ସଙ୍କଟରେ ପକାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାକିରିଜନିତ ସୁଖସୁବିଧା ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦୂରତ୍ୱ ବିକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଜଣେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ମାଲିକଙ୍କ ପାଖରେ କାମକରି କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଖିବା ମନୋଭାବର ଆକର୍ଷଣ ସହିତ ସେ ମାଲିକଙ୍କର ସାମାଜିକ ବଦ୍‌ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱନ୍ଦର ଉତ୍ସ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ମାଲିକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଉଚିତ କି ଅନୁଚିତ ତାହା ସ୍ଥିର କରିନପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱନ୍ଦାକୁଳ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ବିକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ । 'ଏଣୁ ମାରିଲେ ଗୋ-ହତ୍ୟା ଏବଂ ତେଣୁ ମାରିଲେ ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା' କଥାଟି ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସବୁ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁଟିକୁ ଛାଡ଼ିବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ମାତ୍ର ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଛି । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ । ଅନ୍ୟସ୍ଥାନଟି ବ୍ୟୟବହୁଳ ସ୍ଥାନ ହୋଇଥିବାରୁ ତା'ର ସ୍ୱଳ୍ପ ରୋଜଗାର ଯଥେଷ୍ଟ ହେବନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଏପରି ସ୍ଥଳେ, ଦୁଇ ବିକର୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟିକୁ ବାଦ୍ ଦେବ ସେ ବିଷୟରେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଜନ୍ମେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱନ୍ଦର ପ୍ରକାର ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଦ୍ୱନ୍ଦର ମାତ୍ରା ନିର୍ଭର କରେ ଆକର୍ଷଣ/ବିକର୍ଷଣର ତୀବ୍ରତା ଓ ସମାନତା ଉପରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆକର୍ଷଣ-ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜାଇଥିବା ବସ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ବସ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟ ଦ୍ୱନ୍ଦଠାରୁ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ ବହୁତ ବେଶି ହେବ । ପ୍ରତିବସ୍ତୁ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମଟି କେବଳ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିଲେ ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜିବ ଉଭୟ ବସ୍ତୁ ସମାନ ଭାବରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିଲେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜିବ । ବିକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ହିଁ ଘଟେ । ଦୁଇ ବସ୍ତୁର ବିକର୍ଷଣର ମାତ୍ରା ଏବଂ ସମାନ ପରିମାଣର ବିକର୍ଷଣ ଅଧିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜାଏ ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଭାବରେ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ ସମାଧାନ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଜଟିଳ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହାକୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟି ଆକର୍ଷଣୀୟ ଚାକିରି ପାଇବାରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି । ପରିଶେଷରେ କେଉଁଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ତାହା ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜିବ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ଆକର୍ଷଣ ପ୍ରଚୁର ଏବଂ ସମାନ ହୋଇଥିଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ର ହେବ । ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହେଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ । ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ଚାକିରି ବାଛିନେଇ ନିଜ ଦ୍ୱନ୍ଦର ଅବସାନ ଘଟାଇବ ।

ମାତ୍ର ଚାକିରି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟିଯାକ ଏପରି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହୋଇଥିଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ତୀବ୍ର ହେବ । ଦୁଇଟିଯାକ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହେଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ତୀବ୍ରତର ହେବ । ଦ୍ୱନ୍ଦ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟି ଚାକିରିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିଚାଲିଥିବ । ଏହିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁ କରୁ ଯେଉଁଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପବେଶି ଆକର୍ଷଣୀୟ ମନେହେବ, ସେଇଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲାପରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯାହା ଘଟେ ତାହା ଅଧିକ କୌତୂହଳପ୍ରଦ । ପ୍ରଥମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲାବେଳେ ବସ୍ତୁ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖେ । ମାତ୍ର ଧୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୀରେ ସେ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତାର ବ୍ୟବଧାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥିବା ଚାକିରିର ଅନ୍ୟସବୁ ଭଲଦିଗ ଖୋଜି ଖୋଜି ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହାର ଭଲ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିବା ଏବଂ ପଚାରିବାରେ ଯତ୍ନ ନିଏ । ବାଛି ନେଇଥିବା ଚାକିରି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତିକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ, ପ୍ରତିକୂଳ ଖବର ଏଡ଼ାଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିବା ଚାକିରିଟି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତିକୂଳ ସୂଚନା ସବୁ ଖୋଜି ବୁଲେ । ଏସବୁ କଥା ଅଧିକ ଶୁଣେ । ସେସବୁ କଥାକୁ ଅଧିକ ମନେରଖେ, ଅଥଚ ଛାଡ଼ିଦେଇଥିବା ଚାକିରି ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲକଥା ଶୁଣିବାର ଆଗ୍ରହ ରଖେନାହିଁ କି ମନେ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କରେନାହିଁ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଆଦରି ନେଇଥିବା ବସ୍ତୁଟିକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଚାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା କମାଇବାର ବିଧିବଦ୍ଧ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ ।

ସେହିପରି ଦୁଇଟି ସମପରିମାଣର ଆକର୍ଷଣ ଗାଡ଼ି ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିମତେ ଗୋଟିଏ କିଣିସାରିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋନୟନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କିଣାଯାଇଥିବା ଗାଡ଼ିର ଭଲଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଖବର କାଗଜର ବିଜ୍ଞାପନରୁ ଟିପି ରଖିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିବାରେ ଆଗ୍ରହ ଦର୍ଶାଏ । ସେସବୁ ଅଧିକ ମନେରଖେ ମଧ୍ୟ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କିଣିନଥିବା ଗାଡ଼ିର ଅସୁବିଧା ସବୁ ଶୁଣିବାରେ ଓ ଜାଣିବାରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଇଚ୍ଛା ରଖେ । ଏହାର ଭଲ ଦିଗ ସବୁ ଜାଣିଜାଣି ପାସୋରି ପକାଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉପଯୋଗ କରେ ଯେପରି ଭାବରେ ଦୁଇଟି ସମପରିମାଣରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରହିବେ ନାହିଁ । ବ୍ୟବଧାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ଦ୍ୱନ୍ଦର ପରିମାଣ କମିବ ।

ସବୁ ସମୟରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଫଳ ଭାବରେ ଅନ୍ତ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ସମାଧାନ କରିପାରେ, ତାହା ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସଫଳ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବାବେଗ ଓ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବର୍ଗ, ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଶୁଭେଚ୍ଛାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୋଗୀ ସୂଚନା ଏବଂ ଉପଦେଶ ଦେଇ ସମୁଚିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମାଧାନ ଆଣନ୍ତି ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ

ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆମ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜୀବନର ଏକ ନିଛକ ବାସ୍ତବତା । ଆମର ସାମାଜିକ, ରାଜନୀତିକ ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତିକ ଜୀବନରେ ରହିଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତାରୁ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଭଲ ମନ୍ଦ ସୁଖଦୁଃଖ ଏଭଳି ଏକ ସାମୂହିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଜଡ଼ିତ ଯେ ସେ ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବହୁତଲୋକ ଇଚ୍ଛାକଲେ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶିଲୋକଙ୍କ ଲାଭକ୍ଷତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରନ୍ତି ।

ଏକ ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଥମେ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ସୀମିତ ଚାରଣଭୂମିରେ କେତେକ ମେଷପାଳକ ସେମାନଙ୍କର ମେଷ ଚରାଉଥିଲେ । ପ୍ରତି ମେଷପାଳକର କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ମେଷ ଥିଲେ, କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ନିଜର ମେଷସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପାଳକମନରେ ଚିନ୍ତା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଭଳି ଚିନ୍ତା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏକ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଯଦି ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ମେଷପାଳକ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମେଷ ବଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ କିଛି ଲାଭ ପାଇଯିବେ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ମେଷ ଏହି ସାଧାରଣ ଚାରଣ ଭୂମିରୁ ଖାଦ୍ୟପାଇ ବଢ଼ିବେ ଅଥଚ ଅନ୍ୟ ମେଷମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କମିଯିବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମେଷସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇ ନଥିବା ପାଳକମାନେ ଅଳ୍ପକିଛି ହରାଇ ବସିବେ । ମାତ୍ର ସବୁ ମେଷପାଳକ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମେଷ ବଢ଼ାନ୍ତି ତେବେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚାରଣ ଭୂମିଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ କୌଣସି ମେଷ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଳକମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ବେଶି କ୍ଷତି ହେବ । ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ପାଳକଙ୍କର ମେଷ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବା ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ତାଙ୍କର ନିଜର ଲାଭ ଏବଂ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ମାତ୍ର ବେଶିଲୋକ ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ ସର୍ବନାଶ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ । କେଉଁ ପନ୍ଥାଟି ଗ୍ରହଣୀୟ ଓ କେଉଁଟି ବର୍ଜନୀୟ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବରେ ନିଜର ଲାଭକ୍ଷତିକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ହୋଇଥାଏ । ହୁଏତ ପରୋକ୍ଷଭାବରେ ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଲାଭକ୍ଷତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଲାଭକ୍ଷତି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଲାଭକ୍ଷତି ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲାଭକ୍ଷତି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ ।

ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ନିର୍ଭରଶୀଳତାରୁ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପୁଣି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟର ମନୋଭାବ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସଂଯୋଗ ବା କଥାବାର୍ତ୍ତାର ସୁଯୋଗ ନଥାଏ । ଏକ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଅବସ୍ଥାର କଥା ନିଆଯାଉ । ଗୋଟିଏ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଛକରେ ଲାଲ ବତୀର ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦୁଇ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଦୁଇଟି ମୋଟର ଆସିବାର ଅବସ୍ଥା ବିଚାର୍ଯ୍ୟ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଲବତୀର ସଙ୍କେତ ମାନି ଜଣେ ମୋଟର ଚାଳକ ଯଦି ଅପେକ୍ଷା କରିଯାଆନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ମୋଟର ଚାଳକ ଜଣକ ଲାଲବତୀକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ଚାଲିଯାଇଥିବା ଚାଳକ ଜଣକ କିଛି ପରିମାଣରେ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷା କରୁଥିବା ଚାଳକ ଜଣକ କିଛି ଅସୁବିଧା ଭୋଗକଲେ । ମାତ୍ର ଦୁଇଜଣ ଚାଳକ ଲାଲବତୀକୁ ଉପେକ୍ଷା କଲେ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟି ଦୁଇଜଣଙ୍କର ବିପୁଳ କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଅଳ୍ପକରି ଅସୁବିଧା ସହିନେଇ ଦୁଇଟିଯାକ ଚାଳକ ଲାଲବତୀଟି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ ଉଭୟଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ହୋଇଥାନ୍ତା । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟ ଚାଳକଟି ଅପେକ୍ଷା କରିବ କି ନାହିଁ, ତାହା ପଚାରିବାର ସୁଯୋଗ ନାହିଁ ।

ଆମ ଜୀବନର ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଏହିଭଳି ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ । ସମାଜର ସବୁବ୍ୟକ୍ତି ସାଧୁ ଉପାୟରେ ନିଜର ଆୟକର ଦେଇଦେଉଥିଲେ ଜଣେ ଅଧେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆୟକର ନଦେଇ ଖସିଯାଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଆୟକର ନଦେଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦୁରବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ସେହିପରି ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପରିବେଶର ଯତ୍ନନେଇ ତାହାକୁ ପରିଷ୍କୃତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖନ୍ତି, ତେବେ ଅଳ୍ପ କେତେଜଣ ପରିବେଶ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ପରିଶ୍ରମରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ଯାଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଲୋକ ନିଜକୁ ପରିଶ୍ରମରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ମନସ୍ଥ କଲେ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର କୁଫଳ ସମାନ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟିହୋଇ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦର ଗୁରୁତ୍ୱ ବେଶି ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ଦୁର୍ଲଭ ଜିନିଷର ଉପଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ । ଆଧୁନିକ ଜଗତରେ ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବାୟୁ, ପାନୀୟ ଜଳ, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଏକ ସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି, ବିଶେଷତଃ ଭାରତ ପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥର ସୁଷମ ବଣ୍ଟନ ପାଇଁ ଅନେକ ବାଧାଥିବା ବେଳେ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବେଶି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । କୌଣସି ଜିନିଷର ଅଭାବ ଥିଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିଜେ ବେଶି ବେଶି ଉପଯୋଗ କରି ନିଜର ସୁବିଧା ବଢାଇଥାଏ ଏବଂ ସବୁ ଲୋକ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ସମାଜ ବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଅଚଳ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସବୁଲୋକ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଦୁଇଟି ମାର୍ଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ସମାଜ ସହାୟକ ମାର୍ଗ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ସ୍ୱାର୍ଥାନ୍ୱେଷୀ ସମାଜବିରୋଧୀ ମାର୍ଗ । ପ୍ରଥମଟି ଗ୍ରହଣ କଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିଛି କିଛି ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ମାତ୍ର ପରିଶେଷରେ ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍ଗଟି ଅନୁସରଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲାଭର ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମ ମାର୍ଗର ପଥିକ ହୁଅନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍ଗଟି ଅନୁସରଣ କଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ବେଶି ହେବ । ସୁତରାଂ କେଉଁ ପନ୍ଥାଟି ସେ ଗ୍ରହଣ କରିବ, ତାହାନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନେ କିଭଳି ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ନଥିବାରୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲ କରିବା ଓ କ୍ଷତି ଏଡ଼ାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଏକ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସହଯୋଗମୂଳକ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବ କି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଲାଭହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସହଯୋଗୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷତିହୁଏ । ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗୀ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଲାଭ ହୁଏ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ବସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ପ୍ରଥମେ ଜୋର୍ ଜବରଦସ୍ତ ଓହ୍ଲାଇଯିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସାମାନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରି ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ଲାଭ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନେ ଶୀଘ୍ର ଶ୍ରୀଘ୍ର ଚାଲିଯାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜେ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି ସେଥିରେ ତାଙ୍କର କ୍ଷତି । ଯଦି ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗଭାବାପନ୍ନ ହୋଇ ଧାଡ଼ିବାନ୍ଧି ଜଣଜଣ କରି ଓହ୍ଲାଇ ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଅଳ୍ପ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏକ ସମୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ହୋଇ ଜବରଦସ୍ତ ଓହ୍ଲାଇ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବସ୍ ଦ୍ୱାରର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ବିପଦାପନ୍ନ ହେବେ ।

ଏହା ଉପଲବ୍‌ଧିର ବିଷୟ ଯେ, ସହଯୋଗ କରିବାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିଶେଷରେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ ଲାଭ ସଭିଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସୁଷମ ବଣ୍ଟନ, ଆଇନାନୁମୋଦିତ ବ୍ୟବହାର, ସମାଜସେବା ଓ ପାରସ୍ପରିକ ସାହାଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଜଡ଼ିତ, ତା'ର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଲାଭପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସାମୟିକ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟବହାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଏଭଳି ଆତ୍ମସ୍ୱାର୍ଥାନ୍ୱେଷୀ ବ୍ୟବହାର ସାମୂହିକ କ୍ଷତି ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ସାମୂହିକ ଜୀବନର ମଙ୍ଗଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେଉଁ ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସହଯୋଗମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ବହୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଆଳାପ ଆଲୋଚନାର ସୁବିଧା ନଥିବାରୁ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବ, ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ସହାୟକ ପନ୍ଥାଟି ଗ୍ରହଣ କରିବସେ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଆଳାପ ଆଲୋଚନାର ସୁଯୋଗ ଆସିଲେ ଅନ୍ୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ଯେ ସହଯୋଗୀ ହେବେ ଏ ଧାରଣା ଜନ୍ମିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ସହଯୋଗୀ ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ ।

ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମାଜସହାୟକ ସହଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଯଦି ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହୁଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେ, ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ସହଯୋଗମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବେ ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜେ ସହଯୋଗମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ସନ୍ଦୀହାନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦୃଢ଼ ହୋଇନଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କର ସହଯୋଗ ଫଳରେ ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଲାଭବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ - ଏହା ବୁଝିବା ଓ ତଦନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା. ନିର୍ଭରଶୀଳତାକୁ ବୁଝାଇ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥା, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂସ୍ଥାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଯୋଗସୂତ୍ରଟି ସୂଚାଇ ଏହାର ସଦୁପଯୋଗରେ ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳର ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ଉଦ୍‌ଭୂତ ଲାଭ କ୍ଷତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସହଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ସହଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ମିଳୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ଲାଭର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତିର ସ୍ପଷ୍ଟ ଦିଗଟି ନ ଜାଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସହଯୋଗ ମନୋବୃତ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଥାଏ ।

ସମାଜରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏକ ସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବସ୍ୱ ହୋଇ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ଓ ସ୍ୱାର୍ଥାନ୍ୱେଷୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ବ୍ୟବହାରର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ ଅବଶେଷରେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ବ୍ୟାହତ କରେନାହିଁ, ସାମୂହିକ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟକରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମୟୋଚିତ ଦୀର୍ଘମିଆଦି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ସାମୟିକ ଭାବେ ଅଳ୍ପ କ୍ଷତି ସହ୍ୟ କରି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଲାଭବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିବା ବିଧେୟ । ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧି ବହୁମାତ୍ରାରେ ସାମାଜିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଜ ସହାୟକ ସମାଧାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଠଠଠ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅତିରଞ୍ଜନ

ଅତିରଞ୍ଜନ ଏକ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ଅନାକର୍ଷଣୀୟ ସତ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରଲେପ ନେଇ ଆକର୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅତିରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁର୍ବଳତା ଖୁବ୍ ପ୍ରାଚୀନ । ସାହିତ୍ୟ ଓ ଚିତ୍ରକଳା ପରି ଲଳିତ କଳାରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ସଂସ୍କୃତ ସାହିତ୍ୟରେ ଏହାର ଭୁରି ଭୁରି ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଶବ୍ଦ ଓ ଅର୍ଥର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅଳଙ୍କାର ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ କଳାକାରମାନେ ଅତିରଞ୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି ।

ନରସିଂହ ଦେବଙ୍କ ଶିଳାଲେଖରୁ ଏକ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାଗତ ଅତିରଞ୍ଜନର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଉକ୍ତ ଶିଳାଲେଖରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ, ଜଣେ ଦୂତ ବିଜୟୀ ରାଜାଙ୍କୁ ବିଜିତ ରାଜ୍ୟର ଶୋକାକୁଳ ଅବସ୍ଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛନ୍ତି । ଦୂତ ଜଣାଉଛନ୍ତି ଯେ, ବିଜିତ ରାଜ୍ୟରେ ଆପଣା ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ନିଧନ ହେତୁ ଶୋକାକୁଳିତା ପୁରନାରୀମାନେ ଏତେ ଦୁଃଖରେ କାନ୍ଦୁଥିଲେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ଆଖି ଲୁହରେ କଜ୍ଜଳ ସବୁ ଧୋଇ ହୋଇଗଲା । ଆଖି ଲୁହରେ ଏକ ନଦୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଏବଂ କଜ୍ଜଳର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ସେ ନଦୀ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କଲା । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସେ ନଦୀଟି କଳକଳ ରାବ କରି ଗଙ୍ଗାରେ ମିଶିଲା । ଗଙ୍ଗାରେ ମିଶିବା ପରେ ଗଙ୍ଗାର ପୀତବର୍ଣ୍ଣ ଜଳଧାରା ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କଲା । ମୂଳତଃ କଜ୍ଜଳ ସ୍ପର୍ଶରେ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରିଥିବା ଲୋତକର ନଦୀଟି ଗଙ୍ଗାରେ ମିଶି ଗଙ୍ଗାଜଳ ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲା ।

ଏହିଭଳି ବହୁ ଉଦାହରଣ ସଂସ୍କୃତ ସାହିତ୍ୟରେ ରହିଛି । ପ୍ରାଚୀନ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିରଳ ନୁହେଁ । ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ କେଶସଜ୍ଜା ବେଳେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସହଚରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଚାମର, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଆଲଟର ଉଲ୍ଲେଖ ଶାରଳା ଦାସଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ ବିଶେଷଣ ପ୍ରୟୋଗରେ ଅତିରଞ୍ଜନର ଆଭାସ ଦିଏ ।

ରୀତିଯୁଗୀୟ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ଅତିରଞ୍ଜନର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଙ୍କର କୋଟିବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ସୁନ୍ଦରୀର କେଶବିନ୍ୟାସ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲାବଣ୍ୟବତୀର ପ୍ରସାଧନ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅତିରଞ୍ଜନର କଳାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠକୃତୀ ବୈଦେହୀଶ ବିଳାସର ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡର ତୃତୀୟ ଛାନ୍ଦରେ ସୀତାଙ୍କ ରୂପବର୍ଣ୍ଣନା କାବ୍ୟିକ ଅତିରଞ୍ଜନର ସୂଚନା ଦିଏ । ସୀତାଙ୍କର ଚକ୍ଷୁଗତିର ଚଞ୍ଚଳତା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଯାଇ ଉପେନ୍ଦ୍ରଭଞ୍ଜ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ସୀତାଙ୍କର କଜ୍ଜଳ ରଞ୍ଜିତ ଚକ୍ଷୁର ଗତିକୁ ବିଷ ଦଗ୍ଧ ଶର ମନେକରି ହରିଣମାନେ ଭୀତ ହୋଇ ଅରଣ୍ୟରେ ଓ ମତ୍ସ୍ୟମାନେ ଜଳରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ । ତାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁଗତି ସହିତ ସମାନ ହେବା ପାଇଁ ଅଶ୍ୱ ଓ ପକ୍ଷୀମାନେ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ହେବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ । ସୁତରାଂ ସୀତାଙ୍କର ନେତ୍ର ଚଞ୍ଚଳତା ହରିଣ, ମତ୍ସ୍ୟ, ଅଶ୍ୱ ଓ ପକ୍ଷୀର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ବଳିପଡିଥିଲା ।

କଳାତ୍ମକ ଅତିରଞ୍ଜନ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ ସେକ୍ସପିଅରଙ୍କ ବହୁ ନାଟକରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ବହୁଳତା ଅତିରଞ୍ଜନର ସୀମାସ୍ପର୍ଶ କରିଛି । ସେକାଳରେ ବୈଷୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବରେ ଭାଷାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ କେତେକ ମଞ୍ଚ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ 'କିଙ୍ଗ୍ ଲିୟର' ନାଟକରେ ଝଡ଼ର ପରିକଳ୍ପନାରେ ଭାଷାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଛି, ଶବ୍ଦ, ଭାଷାର ଅତିରଞ୍ଜିତ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଝଡ଼ର ମଞ୍ଚ ପ୍ରଭାବ ଅଣାଯାଇଛି । ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ଅତିରଞ୍ଜନର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ନାଟକକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରାଯାଇଛି ।

ଅବଶ୍ୟ ଅତିରଞ୍ଜନ ସାହିତ୍ୟ ଓ କଳାରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଲାଭ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଏହାର ବିହାରସ୍ଥଳ । ଗୋଚରରେ ଅଗୋଚରରେ ମଣିଷ ଅତିରଞ୍ଜନ କରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଚରିତ୍ରରେ ଅତିରଞ୍ଜନ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଅତିରଞ୍ଜନ କରେ କାହିଁକି ? କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅତିରଞ୍ଜନ କରନ୍ତି ? ଅତିରଞ୍ଜନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଚରିତାର୍ଥ ହୁଏ ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଅନୁଧ୍ୟାନ ବେଶ୍ କୌତୂହଳ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗତ ଦୁଇ ଦଶକରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି ।

ଅନୁଶୀଳନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଅତିରଞ୍ଜନ କରିବାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆମୋଦିତ କରି କିଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହାସଲ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି । ମଣିଷର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୁର୍ବଳତା ହେଉଛି ଆତ୍ମପ୍ରିୟତା । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିରଞ୍ଜନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟର ଆତ୍ମପ୍ରିୟତାକୁ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ନିଜର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରେ । ତୋଷାମୋଦ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଅତିରଞ୍ଜନ ଏ ଶ୍ରେଣୀୟ । ଏଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁଗୁଣ ଥାଉ ବା ନଥାଉ, କିନ୍ତୁ ତୋଷାମୋଦକାରୀ ବହୁ ସୁଗୁଣର ଆମୂଳଚୂଳ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ବ୍ୟକ୍ତିଟି କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସନୀୟ ସେ କଥା ବହୁଳ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ । ଅତିରଞ୍ଜନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅତିରଞ୍ଜନର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିରପେକ୍ଷ ଓ ଉଚ୍ଚ ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ଅତିରଞ୍ଜନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଚାଟୁକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିରଞ୍ଜନର ସହାୟତା ନେଇ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶାସ୍ତିବିଧାନରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା । ଆଳସ୍ୟ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ରମିକଟି ନିଜ ଅନିୟମତାକୁ ଲୁଚାଇବାକୁ ଯାଇ ନିଜ ଗ୍ରାମରେ ହୋଇଥିବା ସାମାନ୍ୟ ବନ୍ୟାର ଅତିରଞ୍ଜିତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇଥାଏ କିମ୍ବା ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀର ଅସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାର ବିଶଦ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଏ । ଏଭଳି ଅତିରଞ୍ଜନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ମନରେ ସହାନୁଭୂତି ସଞ୍ଚାର କରିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜଡ଼ିତ । ସେହିପରି ନିଜକୁ ଅସୁବିଧା କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିଜନ ପାଖରେ, ବନ୍ଧୁ ପାଖରେ ଏବଂ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଅତିରଞ୍ଜନର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ ।

ଅତିରଞ୍ଜନର ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଅତିରଞ୍ଜନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଗର ପରିପୂର୍ତ୍ତି । ମଣିଷ ମନର କରୁଣ ରସ ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ନାହିଁ । ବୀଭତ୍ସରସ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରେ ଅଧିକ ବାଧା ଥାଏ । ପୁଣି ଆଦିରସକୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସାମାଜିକ ବାଧା ଥାଏ । ରସବୋଧର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ ଅତିରଞ୍ଜନ ମାଧ୍ୟମରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଦେଖିଥିବା ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣାଟି ସାମାନ୍ୟ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜେ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲାବେଳେ ସେଥିରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ବହୁଳତା ଓ ଆବେଗମୟତା ସୃଷ୍ଟିକରି ରସବୋଧ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ତା' ମନର ଅବଦମିତ ବୀଭତ୍ସରସର ମଧ୍ୟ ଏକ ସମାଜସମ୍ମତ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିପରି ନାଟକ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିଥିବା ଏକ ଗତାନୁଗତିକ ପ୍ରେମାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟର ବାସ୍ତବ ବର୍ଣ୍ଣନା ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ଓ ରସୋତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ତାକୁ ରସାଣିତ କରି ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ରସବୋଧର ସଞ୍ଚାର କରେ ଏବଂ ନିଜ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ କାମନାର ପୂରଣ କରେ ।

ଅନ୍ୟ ପରିବାରର ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣାର ଅତିରଞ୍ଜିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଣ ରସ ପ୍ରକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ମଣିଷ ମନର ସୁଖ ଦୁଃଖ ରାଗ କ୍ରୋଧ ପ୍ରଭୃତିର ଆବେଗର ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଅତିରଞ୍ଜନ ଏକ ସୁଗମ ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଏ । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟତୀତ ଅତିରଞ୍ଜନ କ୍ରିୟା ବେଶି ସ୍ଥଳରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଉପହାସର ପାତ୍ର ହେଉ ନଥିବାରୁ, ଏହା ଏକ ମୁକ୍ତପଥ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଅତିରଞ୍ଜନ ମୂଳରେ କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନ କାମ କରୁଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ ଭାବରେ ଏବଂ ସଫଳ ଭାବରେ ଅତିରଞ୍ଜନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକ ଏହାର ସଫଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଭାଷାରେ ଏମାନଙ୍କୁ High Monitoring ଲୋକ କୁହାଯାଏ ।

ଏମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ନିଜର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ଏବଂ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବ୍ୟବଧାନ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତା' ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜାଣିନେଇ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଶୈଳୀକୁ ତଦନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ଅଚାନକ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଢଙ୍ଗରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ କଥା ଶୈଳୀର ରୂପାନ୍ତର ଏମାନଙ୍କର ମାମୁଲି ଘଟଣା । ଅନ୍ୟ ଲୋକ କେଉଁ ପ୍ରକାର କଥା ଭଲ ପାଇବେ, ତା' ଜାଣି ସେଇ ଦିଗକୁ ଅତିରଞ୍ଜନ କରନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଆମେରିକାର ନିଉୟର୍କ ସହରର ଜଣେ ମେୟର ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନାମ ଲାଗାର୍ଡିୟା । ସେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଥିଲା ସମ୍ମିଳିତ ଜନତାର ରୁଚିକୁ ଚାହିଁ ନିଜକୁ ଠିକ୍ ସେଇ ରୂପରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ । ନିଉୟର୍କ ନଗର ବହୁଦେଶାଗତ ଲୋକଙ୍କ ପୀଠସ୍ଥଳୀ । ଏଠାରେ ବ୍ରିଟିଶ୍, ଗ୍ରୀକ୍, ଇଟାଲିୟନ୍, ଭାରତୀୟ, ଚୀନୀୟ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ଦେଶର ଲୋକେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ଲାଗାର୍ଡିୟା ଯେଉଁ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ନିଜର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ସେଇ ଅନୁସାରେ ଦେଖାନ୍ତି । ଲାଗାର୍ଡିୟା ଭାଷଣ ଦେଉଥିବା ବହୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ବାକ୍‌ହୀନ କରି ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ସହଜରେ ଜାଣିହେବ ଲାଗାର୍ଡିୟା କେଉଁ ଦେଶୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଭାଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ଏ ଉଦାହରଣର ବକ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ ଯେ ଅଭିନୟକୁଶଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଫଳ ଅତିରଞ୍ଜନରେ ସମର୍ଥ । ଆଲୋଚନାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ରୂପଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯାଇ ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରୋତା ଭେଦରେ ପରିସ୍ଥିତି ଭେଦରେ ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି, ସେମାନେ ସଫଳ ଅତିରଞ୍ଜନରେ ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷ ।

ପରୋକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ଲୋକ Low Monitoring ଶ୍ରେଣୀୟ । ଏମାନେ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ଏବଂ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ବ୍ୟବଧାନ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥଳରେ ଏମାନେ ଗୋଟିଏ ମଣିଷ । ଏମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅତିରଞ୍ଜନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏନାହିଁ । କଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ବିଶେଷ ସଫଳତା ନଥାଏ ।

ଅତିରଞ୍ଜନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଗବେଷଣା ବେଶି ଦିନର ନୁହେଁ । ହୁଏତ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗର ସନ୍ଧାନ ମିଳିବ । ବର୍ଣ୍ଣନା ବହୁଳତା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପକୁ ଅତିରଞ୍ଜନ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରେ ବାସ୍ତବ ସତ୍ୟକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରାଯାଇପାରେ । ଅତିରଞ୍ଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ଗହଣା ଓ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ବ୍ୟବହାର ଭଳି ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାଟି ହେଉଛି ଶରୀରର ଅଙ୍ଗସବୁ କାଢ଼ିନେବା ।

ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ କେତେକ ଲୋକ ବାସ୍ତବ ଘଟଣାକୁ ଖୁବ୍ ନ୍ୟୂନ କରି ବର୍ଣ୍ଣନାଶୂନ୍ୟ କରି ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି । ଘଟଣାରୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କାଢ଼ିନେଇ କଙ୍କାଳସାର କରି ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି । ବାସ୍ତବତା ବିବର୍ଜନର ଏ ଏକ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱରୂପ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଏ ମନୋଭାବ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋକପାତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏପରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଏହା ମୂଳରେ ନିହିତ ଥିବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଭୀପ୍ସାର ଅନୁଶୀଳନ ଅତିରଞ୍ଜନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ଷମତା ଯେତେବେଳେ ବଢ଼େ

ସମାଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷମତାର ସମବଣ୍ଟନ ବୋଧହୁଏ କୌଣସି ସମୟରେ ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମାନ ପରିମାଣରେ କ୍ଷମତା ରହିଲେ ସାମାଜିକ କନ୍ଦଳ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ନିଶ୍ଚିତ । ପ୍ରତି ସମାଜରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କରଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଭିନ୍ନ । ଏହି ଭୂମିକାରେ ବିଭିନ୍ନତାରୁ ହିଁ କ୍ଷମତା ଲାଭର ଅସମାନତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରାଷ୍ଟ୍ରରେ କେହି ସାମରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ କେହି ପ୍ରଶାସନିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ଶିକ୍ଷକତାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ସାମରିକ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟକୁ ଶାସ୍ତି ଦେଇ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କଲାବେଳେ ପ୍ରଶାସନିକ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଇନଗତ କ୍ଷମତାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକଗୋଷ୍ଠୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଜର ଜ୍ଞାନଗତ କ୍ଷମତାର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷମତାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଷମତା ବଣ୍ଟନରେ ଅସମାନତା ଥିବା ସ୍ଥଳେ ସମାଜରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ, ତାହା ଗବେଷଣାର ବିଷୟ । ଅସମଂଜସ କ୍ଷମତା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କୁଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ କୁଫଳ କାହିଁକି ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷ କରି କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି କାହିଁକି ଦୁର୍ନୀତତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ତାହାର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

Lord Actonଙ୍କର Power trnds to corrupt, absolute Power corrupts absolutely ଉକ୍ତିଟି ସହିତ ଅନେକ ପରିଚିତ । କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କ୍ଷତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନେକ ସମୟରେ ହିଂସ୍ର ଓ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପଡ଼େ । କ୍ଷମତାଲାଭର କ୍ଷତିକାରକ ଦିଗଟି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ବିଚାର ପରିସରର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବଶ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, କ୍ଷମତାଲାଭ ସଦାସର୍ବଦା ଅନିଷ୍ଟକର । ନିଜ ଜୀବନରେ ଓ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଆମର କିଛି ନା କିଛି କ୍ଷମତା ରହିଛି ଏ ଧାରଣା ସୁସ୍ଥମନର ପରିଚାୟକ । ଆମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ କ୍ଷମତାହୀନ ଏ କଥା ଚିନ୍ତା କଲେ ମନରେ ଅସହାୟବୋଧ ଆସେ ଏବଂ ଅସହାୟବୋଧ ଫଳରେ ଆମର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ବଢେ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହ୍ରାସ ହୁଏ । ସୁତରାଂ କ୍ଷମତାହୀନତାର ଅନୁଭୂତି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ତରାୟ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷମତାସୀନ ହେଲାପରେ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଯେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବହୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷମତା ଲାଭ କରି ନିଜ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାରେ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କେତେକ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ଯେ, ସେମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ କିଛି ପାରିତୋଷିକ ଦିଆଯିବ । କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନେ ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ କଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜେଲ୍‌ରେ ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ମଧ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ଶୃଙ୍ଖଳାରକ୍ଷା ପାଇଁ ସେମାନେ କଏଦୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଶୁଝାଇ ଶାନ୍ତି ରଖିପାରିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ତାଗିଦ୍ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏପରିକି ଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ।

ଏ ଗବେଷଣାରେ ପ୍ରକୃତରେ କିନ୍ତୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷାକାରୀ ଗାର୍ଡ ଭୂମିକାରେ ଥିବା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଉଥିଲା । ଛାତ୍ରମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ଗବେଷକମାନେ କଏଦୀମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଦ୍ୱିଧାହୀନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କଠୋରତା ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ସେମାନେ କଏଦୀମାନଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ଶୃଙ୍ଖଳାରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା, ଉପଦେଶ ଦେବା ଏବଂ ଭଲ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପରି ଉପାୟର କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କଏଦୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କଲା ବେଳେ ଆଦେଶମୂଳକ ପରିଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ତାର୍କିକ ଢଙ୍ଗରେ କଏଦୀମାନଙ୍କୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ କୁହାଯାଉଛି । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଦିନ ଯେତିକି ଗଡ଼ି ଚାଲିଲା ଗାର୍ଡମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଗାଳିଗୁଲଜ ସେତିକି ବଢି ଚାଲିଲା । କଏଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତିବାଦ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ବଢିଚାଲିଲା ।

ଶୃଙ୍ଖଳାରକ୍ଷାକାରୀ ଗାର୍ଡକାମ କରୁଥିବା ଜଣେ ଛାତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ତା'ର ଅଜ୍ଞାତରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଖୁବ୍ ସକାଳୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଛାତ୍ରଜଣକ ଜେଲ୍ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଜୋର୍‌ରେ ଏପଟକୁ ସେପଟ ହେଉଛି । ସେତେବେଳେ କଏଦୀସବୁ ନିଦ୍ରିତ । ଗାର୍ଡଟି ଜୋର୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଜର ଧରିଥିବା ବାଡିଟିକୁ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଚାପିଦେଉଛି । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ଜଣେ କଏଦୀ ଉପରେ ରାଗି ତାକୁ ଦିନସାରା ଏକୁଟିଆ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଘରେ ରଖିଦେଲା ଏବଂ ଏକଥା ଗବେଷକଙ୍କୁ ଜଣାଇଲା ନାହିଁ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର କଏଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରିବାରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଲା । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଜେଲ୍‌ରେ ପ୍ରକୃତ ଗାର୍ଡର କାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପରି ଛାତ୍ରମାନେ ଜେଲର କଏଦୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଉତ୍ପୀଡ଼ିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇନାହାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କଠାରୁ ଶାନ୍ତିମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ଆଶା କରିବାର ବେଶି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ନାହିଁ । ତଥାପି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାଇଲା ଯେ, କ୍ଷମତାର ଗଣ୍ଡି ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ପନ୍ଥାର ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କରେ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କ୍ଷମତାର ଅପବ୍ୟବହାର ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ଦେଇ ଏପରି ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଜ୍ଞାତସାର କିମ୍ବା ଅଜ୍ଞାତ ସାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ଦେଇ ନିଜକୁ ଦୁର୍ନୀତି କବଳିତ କରେ । ଏହାକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କିପ୍‌ନିସ୍ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜଣକ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ଏମ୍.ବି.ଏ. ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲେ । ଏମାନଙ୍କର କାମ ଥିଲା ଗୋଟିଏ ଛୋଟକାଟିଆ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥିବା ହାଇସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର କାମ ତଦାରଖ କରିବା । ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥାଟି କେବଳ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ହାଇସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ପାରିତୋଷିକ ବିନିମୟରେ ଏଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ହାଇସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରମାନେ ଜାଣିନଥିଲେ ଯେ, ଏସବୁର ପରିକଳ୍ପନା କେବଳ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ।

ପରିଚାଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏମ୍.ବି.ଏ. ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର କ୍ଷମତାର ପରିସର କମ୍‌ରୁ ବେଶି ରଖାଗଲା । କେତେକ ପରିଚାଳକ (ମ୍ୟାନେଜର)ମାନଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ଯେ, ସେମାନେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ (ହାଇସ୍କୁଲ ଛାତ୍ର) କାମ ତଦାରଖ କରି ସେମାନଙ୍କର ଦରମା ବଢାଇ ପାରିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ବିଭାଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିପାରିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ତାଗିଦ୍ କରିପାରିବେ, ସେମାନଙ୍କର ଦରମା କାଟିଦେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଦରକାର ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂସ୍ଥାରୁ ବାହାର କରିଦେଇ ପାରିବେ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଏପରି ପରିଚାଳକମାନଙ୍କର କ୍ଷମତା ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିଲା ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷମତାର ପରିସର ଖୁବ୍ ସୀମିତ ଥିଲା । ସେମାନେ କେବଳ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ଏବଂ ସ୍ଥଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶେଷରେ ଗାଳି ଗୁଲଜ କରି କାମ କରାଇ ପାରିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । କ୍ଷମତାସୀନ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର କି କି ସ୍ତର ଦେଇ ଯାଉଛି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏ ପରୀକ୍ଷାଟି ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଲାଗି ରହିଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ଦେଇ ଗତି କରୁଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ କ୍ଷମତାର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ କ୍ଷମତାକୁ ଜାହିର କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, କ୍ଷମତାପ୍ରାପ୍ତ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କ ନିଜ କ୍ଷମତାକୁ ଖୁବ୍ ବେଶି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ସେମାନେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ କାମ କରାଇ ନେବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଶତକଡ଼ା ୧୬ ଭାଗ ସମୟରେ ଏପରି କ୍ଷମତାସୀନ ପରିଚାଳକମାନେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦରମା ବଢ଼ାଇବାର ଲୋଭ ଦେଖାଇ ଓ ଶାସ୍ତି ବିଧାନ କରି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଯେତେ ବେଶି କ୍ଷମତାର ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିଚାଲେ ସେଇ ଅନୁପାତରେ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କରିବସେ ଯେ ସେ ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । ନିଜର କ୍ଷମତାର ପ୍ରୟୋଗ ବଢ଼ି ଚାଲିଲେ ସେ ଯେ ଅନ୍ୟର ଭାଗ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରକ ଏ ଧାରଣା ତା ମନରେ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଦେଖେ ଯେ ସେ ପୁରସ୍କାର ଓ ତିରସ୍କାର ଦେଇ କର୍ମଚାରୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣୁଛି ସେତେବେଳେ ସେ ଭାବେ ଯେ କର୍ମଚାରୀର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୂଳରେ ପରିଚାଳକର ଇଚ୍ଛା ଅନିଚ୍ଛା ନିହିତ । ଏ ଧାରଣା ଫଳରେ କର୍ମଚାରୀର ଯେ ଇଚ୍ଛା ଅନିଚ୍ଛା ରହିଛି ଏ ବିଶ୍ୱାସ ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ହ୍ରାସ ପାଏ । ମୁଁ ଚାହିଁଲାରୁ ଲୋକଟି ଏପରି କଲା ଏ ବିଶ୍ୱାସ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଦି ପଚରା ଯାଏ, ଯେ କର୍ମଚାରୀଟିର ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୂଳ କାରଣ କ'ଣ, ତେବେ ସେ କର୍ମଚାରୀଟିର ଇଚ୍ଛା ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନଥାଏ । ସେ କହି ବସେ ଯେ, ଅଧିକ ରୋଜଗାର ଲୋଭରେ କିମ୍ବା ଶାସ୍ତି ଭୟରେ କର୍ମଚାରୀଟି ନିଜକୁ ବଦଳାଇଛି । ପରୋକ୍ଷରେ କର୍ମଚାରୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୂଳରେ ପରିଚାଳକର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଦାୟୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୋଲି କ୍ଷମତାସୀନ ପରିଚାଳକ ମତ ଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟର ହର୍ତ୍ତାକର୍ତ୍ତା ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା ବୋଲି ନିଜକୁ ବିଚାର କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗର ମାତ୍ରା ସହିତ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ, ଲୋକଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯୋଜନା ଦାୟୀ, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଅଧୀନସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନଗଣ୍ୟ ବୋଲି ଭାବିବସେ । ସହଜରେ ଲୋକଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ, ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳିତ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ନିଜର ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ଗତିପଥ ସ୍ଥିର କରାଯାଇ ପାରେ, ଏପରି ଧାରଣା ଦୃଢୀଭୂତ ହେଲା ମାତ୍ରେ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଯେ ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଅଭିଳାଷ ରହିଛି ଏ ଧାରଣା କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରୁ ହ୍ରାସ ପାଏ । ବିଶେଷ କରି କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ କର୍ମଚାରୀଜଣକ ଶାସ୍ତି ଭୟରେ କାମ କରୁଛି, କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ତା' ଦୁର୍ବଳତାର ସୁଯୋଗ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ତାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବୋଲି ଭାବି ବସେ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟହୀନତା କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧେ ।

ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରରେ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କ୍ଷମତାର ଅଙ୍କୁଶଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଭାବିବା ଫଳରେ ଏପରି ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମ୍ଭାବନା ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷୀଣ ହୁଏ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆଳାପ ଆଲୋଚନା ଓ ସାମାଜିକ ମିଳନର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ ।

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପରିଚାଳକର ଭୂମିକାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଇଥିଲା ଯେ, ପରୀକ୍ଷା ସରିବା ପରେ ସେମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ କେତେ ବେଶି ଦେଖା ସାକ୍ଷାତ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଅଧିକ କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କର ଏପରି ଇଚ୍ଛା ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଅଧସ୍ତନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ସେପରି ଆଗ୍ରହୀ ନୁହଁନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୀମିତ କ୍ଷମତା ଥିବା ପରିଚାଳକମାନଙ୍କର ଏପରି ଇଚ୍ଛା କିଛି ପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରରେ କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଏବଂ କ୍ଷମତାର ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ନିଜ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏ କଥା ସତ ଯେ, ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିଜ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧ ଥିବା ଉଚିତ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମକୁଶଳତା ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ । କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମ୍ମାନବୋଧ ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇ ଏକ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମବଡ଼ିମା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ହେୟ ଏବଂ କେବଳ ସେ ଏକମାତ୍ର ଶ୍ରେୟ, ଏପରି ଧାରଣା ବଦ୍ଧମୂଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଏପରି ଧାରଣା ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଫଳରେ ସେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁବିଧାର ହକ୍‌ଦାର ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ସମାଜର ନୀତି ନିୟମ ଆଇନ୍ କାନୁନ୍ ସବୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ସେ ଅସାଧାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ସେସବୁ ତା'ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ନୈତିକତାର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ମାନଦଣ୍ଡରୁ ସେ ବାହାର ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରି ନାନା ଅପକର୍ମରେ ନିଜକୁ ଲିପ୍ତ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ । କ୍ଷମତାର ଏହି ମାନସିକ ଦୁର୍ନୀତିର ଶିକାର ହୋଇ ହିଟ୍‌ଲର ବହୁ ନୃଶଂସ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଗଲେ । ନିକ୍‌ସନ୍ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଦେଶର ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା ବୋଲି ବିଚାର କରି ନୀତିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି ପରିଶେଷରେ ଅଧଃପତନର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ କ୍ଷମତା ହାସଲର ଅନିଷ୍ଟକର ଦିଗଟି ଯେ ସ୍ପଷ୍ଟ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ସବୁ ସମୟରେ ଓ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ପନ୍ଥାଟି ବାଛିଦେଇ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଡାକି ଆଣିବେ । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ଦେଇ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର କୋମଳତା, ସହୃଦୟତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଲଭତା ହରାଇ ଅତ୍ୟାଚାରୀର ଭୂମିକା ନେଇଯାଏ, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନଶୀଳତା ଏହାକୁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଅନୁଶୀଳନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷମତାର ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁକ୍ତ ଓ ଅବାଧ ଆଲୋଚନାର ଆୟୋଜନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ରୂପେ ବୁଝିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ମିଳନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁଫଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣଦ୍ୱାରା କ୍ଷମତାଜନିତ କ୍ଷତି ବହୁପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ । କ୍ଷମତାର ପରିମାଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଅସମାନ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନକରି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କ୍ଷମତାଯୁକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇପାରେ । କ୍ଷମତାର ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ ମଧ୍ୟ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଜନା । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କ୍ଷମତାର ଅସମାନତା ସତ୍ତ୍ୱେ କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁର୍ନୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ଉପଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରି କ୍ଷମତା ପ୍ରୟୋଗର ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟିକୁ ଦୃଢୀଭୂତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀ

ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତବର୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଶକ୍ତି ହେଉଛି ପରାଧୀନ ଭାରତର ବ୍ରିଟିଶ୍-ଦତ୍ତ ହାକିମୀ ମିଜାଜ । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କାମ କରିଥିବା ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଜଣକ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତାଙ୍କ କାଗଜପତ୍ରର ସାମାନ୍ୟତମ ବିଚ୍ୟୁତି ଯୋଗୁଁ । ଆଉଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ନିଜର ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଜଣାଇବାକୁ ଯାଇ ତଳ ହାକିମଙ୍କୁ ନକହି ସିଧାସଳଖ ଉପର ହାକିମଙ୍କୁ ଭେଟିବାରୁ ତଳମହଲାରୁ ତାଙ୍କ ଫାଇଲ୍‌ଟି ଆଉ ଉପରକୁ ଉଠିପାରୁ ନାହିଁ । ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ କାଗଜପତ୍ରର କଥା କହିଲେ ନସରେ । ଦସ୍ତଖତ ବେଳେ ଅଧିକ ବୁନ୍ଦାଟାଏ ପଡିଗଲେ ମଧ୍ୟ ବାବୁଙ୍କ ଆଡୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆସେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରିବାକୁ । ଜୀବନର ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ସ୍ତରରେ ଯଥାରୀତି ଆବେଦନ, ଫାଇଲ୍‌ର ଧୀର ଗମନ ସହିତ ବ୍ରିଟିଶ୍ ହାକିମମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିରୂପ ହାକିମ ମିଜାଜ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ କେତେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

କିନ୍ତୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି କାହିଁକି ଏ ମନୋବୃତ୍ତିର ଚିରସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ? ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସରପଞ୍ଚ ଅଫିସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସେକ୍ରେଟାରୀଏଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, କାହିଁକି ଏ ଦାସ ମନୋବୃତ୍ତିର ପୃଷ୍ଠାର୍ଚ୍ଚନା ? କି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହେଉଛି ଏ ମନୋବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା ? ବିଶେଷତଃ କୈଶୋର ଓ ଜୀବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ଯେଉଁମାନେ ଉଦାର ଓ ଉଚ୍ଚଭାବାପନ୍ନ ଥିଲେ ସେମାନେ ଚାକିରିର କିଛିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କିପରି ଓ କାହିଁକି ଏ ମନୋବୃତ୍ତିର ଶରବ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ? ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିୟମର ଆଳ ଦେଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକତାର ଦୁହାଇ ଦେଇ ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଦର୍ଶାଇବାକୁ କାହିଁକି ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇ ପଡୁଛନ୍ତି ? ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀର ଭୂମିକା ନେଇ କି ମାନସିକ ସୁଫଳ ସେମାନେ ଲାଭ କରୁଛନ୍ତି ?

Digitized by srujanika@gmail.com

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏ ଦିଗରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣାର ବ୍ୟାପକ ଭୂମିକା ରହିଛି । ତଥାପି ସୀମିତ ଗବେଷଣା, ସୂକ୍ଷ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଉପରେ ଭିତ୍ତିକରି କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ କହିବା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ମୂଳରେ କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରେ ସେ ସବୁର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ତତ୍ପର ହୁଏ । ସୁତରାଂ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ମୂଳରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାହିଦାର ଭୂମିକା ସ୍ପଷ୍ଟ ।

ଶକ୍ତିହୀନତାବୋଧ

ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବା ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତିହୀନତାବୋଧ ଜଡ଼ିତ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚାକିରି (ବ୍ୟବସାୟ)ର ନିରାପତ୍ତା ନେଇ କିମ୍ବା ନିଜ ଜୀବନର ଚାହିଦା ପୂରଣ ନେଇ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ, ତା' ମନରେ ସାଧାରଣ ନିରାପତ୍ତା ଭାବନା କମିଥାଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରୁ ଆସୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକର ମୁକାବିଲା କରି ନପାରି ନିଜ ପାଖରେ ଯେତିକି ସୀମିତ କ୍ଷମତା ଥାଏ ତାହାର ମନଇଚ୍ଛା ବ୍ୟବହାର କରେ । ନିଜର କ୍ଷମତା ଖୁବ୍ କମ୍ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜ ପରିବେଶରେ ବା ନିଜ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏ ଭାବନା ତା ମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳତଃ ଏହି ଶକ୍ତିହୀନତାବୋଧକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଯାଇ ସେ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୃତ୍ରିମ ଦୂରତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜର ଶକ୍ତି ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ହାକିମୀ ଦେଖାଏ ।

ଏହି ହାକିମୀ ଦେଖାଇବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାରୋଟି ମାନସିକ ଚାହିଦା ଚରିତାର୍ଥ ହୁଏ । ପ୍ରଥମତଃ ସେ ନିରାପତ୍ତା ହୀନ ଏ ଭାବନାକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଦୂର କରିବାକୁ ଯାଇ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ରହିଛି ବୋଲି ଦେଖାଇ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦେଇ ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ବୁଝାଏ ଯେ ସମାଜରେ ତା'ର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି ଏବଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ତା'ର ସାମର୍ଥ୍ୟ କମ୍ ନୁହେଁ । ତୃତୀୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣରେ ପକାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେ ନିଜକୁ ପ୍ରବୋଧ ଦେଇପାରେ ଯେ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ତଳ ପାହ୍ୟା ଉପର ପାହ୍ୟାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବ । ଏ ଯୁକ୍ତିରେ ସେ ନିଜର ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗକୁ ଆଇନସଙ୍ଗତ ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଚତୁର୍ଥରେ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ, ଏହା ନିଜ ପାଖରେ ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ବିଶେଷ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମିଳୁନଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ରହିଚି । ସେହିପରି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନେ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ଚାକିରିର ସୁଯୋଗ ସମାନ ପରିମାଣରେ ପାଇ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇ ଥାଆନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ନିଜର ଶକ୍ତିହୀନତା ବିଷୟରେ ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି କରି, ନିୟମକାନୁନ୍‌ର ଅବିଚାରିତ କଡ଼ାକଡ଼ି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇ ଏବଂ ନିଜ ସୀମିତ ଶକ୍ତିର ବହୁରୂପୀ ପରିପ୍ରକାଶ ଦେଖାଇ ନିଜ ମାନସିକ ନ୍ୟୂନତାକୁ ଏଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଶକ୍ତିରହିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶକ୍ତିହୀନତା ବୋଧରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଯେପରି ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି, ଅଧିକ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ୍ଷମତା ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ଶିକାର ହୋଇ ସେପରି ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇ ଥାଆନ୍ତି ।

କ୍ଷମତାସୀନତାବୋଧ

କ୍ଷମତାର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ସହିତ କ୍ଷମତା ଅପବ୍ୟବହାରର ଏକ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସମୟରେ ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ ନେଇ ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର କ୍ଷମତାସୀନ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷମତା ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନର ମାଧ୍ୟମ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷମତାଲାଭ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ରୂପ ନିଏ । କ୍ଷମତାଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାକିମୀ ହାବଭାବ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇପଡ଼େ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷମତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂଗଠନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୂରଣରେ ନିୟୋଜିତ ନହୋଇ କ୍ରମଶଃ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନରେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ତୃତୀୟତଃ, କ୍ଷମତାର ଅବିଚାରିତ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜେ ଯେ ଜଣେ ଖୁବ୍ ଦାମୀ ଲୋକ ଏହା ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଚତୁର୍ଥତଃ, ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ତତ୍ପର ହୁଏ ।

କ୍ଷମତାହୀନତାବୋଧ ଏବଂ କ୍ଷମତାସୀନତାବୋଧ ଫଳରେ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାରର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ କହିବା ଆପାତତଃ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଏହା ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ । ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ନିଜର ତଳ ପାହ୍ୟାର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନିଜ କ୍ଷମତାର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଚିନ୍ତା ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଉପରିସ୍ଥ ବଡ଼ବାବୁ ଓ ପଦସ୍ଥ ଅଫିସରଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନିଜର ସୀମିତ କ୍ଷମତାର କଥା ଭାବି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଏଇ ଉଭୟ ଦିଗରୁ ପୀଡ଼ନ ତାକୁ ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀର ଆସନକୁ ନେଇଯାଏ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ

କେତେକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଅତ୍ୟାଚାରୀ ବ୍ୟବହାର ଏକ ପ୍ରକାର ଆଇନସଙ୍ଗତ ହୋଇଉଠେ । ଅତ୍ୟାଚାରୀ ବ୍ୟବହାର ନ ଦର୍ଶାଇବାଟା ଏକ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧ ବିଚ୍ୟୁତି ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଜେଲ୍‌ରେ ବନ୍ଦୀ, ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀ ଏବଂ ସୈନ୍ୟ ଶିବିରର ଅନ୍ତେବାସୀମାନେ ବସ୍ତୁତଃ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ କ୍ରମଶଃ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇପଡନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷମତାର ପରିସର ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ପାରସ୍ପରିକ ଭାବ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଂଯୋଗ କମିଯାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ମାଧ୍ୟମରେ, ତଳ ଉପର ସ୍ତର ଅନୁଯାୟୀ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରସାରଣର ସୁବିଧା ରହେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରକାର ନିର୍ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ବଢ଼ିଚାଲେ ।

ଏଇଭଳି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେମାନେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଜକ ରେଖା ଟାଣିବାକୁ ଅତ୍ୟାଚାରମୁଖୀ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିଜର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଜାରିକରି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅଲଗା ବୋଲି ନିଜ ପାଖରେ ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାହାନ୍ତି । କେବଳ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ, ଜେଲ ଓ ସୈନ୍ୟ ଶିବିରରେ ନୁହେଁ ଅମଲାତନ୍ତ୍ରମୁଖୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ନିର୍ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକରଣ ଫଳରେ ଏପରି ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବଢିଚାଲେ ।

ଭାବ ଦଗ୍ଧୀକରଣ

ଭାବ ଦଗ୍ଧୀକରଣ ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା । ଭାବାବେଗର ଆତିଶଯ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱହ୍ରାସକରଣ ଏବଂ ଆଶାନୁରୂପ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ବିଫଳତା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସେବା କରୁଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମୁମୂର୍ଷୁ ରୋଗୀର ସେବା କରି ଏକ ସମୟରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇପାରେ । ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡି ସେ ରୋଗୀଟିର ଦୁରବସ୍ଥା ପାଇଁ ରୋଗୀଟି ନିଜେ ଦାୟୀ ବୋଲି କହିପାରେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ସେବାକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବଗତ ଆତିଶଯ୍ୟ ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣର ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏପରି ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସାଳୟର ନର୍ସ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ପରିଚାଳକ ବା ମ୍ୟାନେଜର, ସମାଜ ସେବାକାରୀ ଏବଂ ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏପରି ଅନୁଭୂତିର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ସେବାକାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଶାନୁରୂପ ସଫଳତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଫଳତା ଆସିଲେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସେ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ପୂର୍ବର ସେବାକାରୀ-ସେବାପ୍ରାର୍ଥୀ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ କରି ସେବା ପ୍ରାର୍ଥୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଭିନ୍ନ ଆଚରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱବୋଧର ଯେଉଁ ହ୍ରାସ ଘଟେ, ତାକୁ ନିଜକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ସେମାନେ ସେବା ପ୍ରାର୍ଥୀକୁ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି । ସେବାପ୍ରାର୍ଥୀର ଦୋଷସବୁ ବଡ଼କରି ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ଅପମାନିତ କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ସେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେବାପ୍ରାର୍ଥୀକୁ ଅତ୍ୟାଚାରିତ ଓ ଅପମାନିତ ରଖିବା ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଯେ ଏକପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିରେ ପ୍ରରୋଚିତ କରୁଛି ତାହା ସେମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାନ ସାନ ଅତ୍ୟାଚାରର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ସବୁର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟହୁଏ ଯେ, ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଜଣେ ସଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଲୋଚିତ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚାହିଦାରେ ଭୂମକା ଜାଣିପାରି ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରନ୍ତି । ସେହିପରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି, କ୍ଷମତାର ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ କ୍ଷମତାର ପରିକଳ୍ପନା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଓ ବୁଝାମଣା ଏ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଚାରର ବିଲୋପ ଘଟାଇପାରେ । କେଉଁ କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ହାକିମୀ ବ୍ୟବହାରର ମନୋବୃତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେ କାରଣ ସହିତ ପରିଚିତି ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷା, ବିଚାର, ଆଲୋଚନା ଓ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରର ରୂପ ଦେଇପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

❑❑❑

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ବିରୋଧାଭାସର ସମୟ । ମନୁଷ୍ୟ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପାଦ ଦେଲେ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ହୁଏ । ଚାକିରିର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ଓ ଚାକିରିର ଚାପରୁ ପୁଅ ଝିଅମାନଙ୍କର ଘରେ ଅନୁପସ୍ଥିତି, ଅକ୍ଷମତା, ଅବସର ଗ୍ରହଣ, ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟ, ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ପରଲୋକ ଗମନ ଏବଂ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ଇଚ୍ଛା ଇତ୍ୟାଦି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ପରମ୍ପରା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ପରିପକ୍ୱତାର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ ବୟସକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସମଗ୍ର ପ୍ରାଚ୍ୟ ପରମ୍ପରାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ବୋଲି ମନେହୁଏ । ତଥାପି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଜୀବନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯେପରି ସମସ୍ୟା ସଙ୍କୁଳିତ ହୋଇଉଠୁଛି, ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଆଶଙ୍କାର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ଏକ ଦଶମାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏରୁ ଅଧିକ । ବିଜ୍ଞାନର ଅନୁଗ୍ରହ, ଔଷଧ ପତ୍ରର ବହୁଳତା ଓ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜୀବନସୀମା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ବିଂଶ ଶତକର ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ୩୦ ଜଣରେ ଜଣେ ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବୟସ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥିଲା । ୧୯୭୦ ମସିହା ବେଳକୁ ଏହା ପ୍ରତି ୯ ଜଣରେ ଜଣେ ଲୋକର ରୂପ ନେଲା । ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ, ୨୦୨୦ ମସିହା ବେଳକୁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ୫ ଜଣରେ ଜଣଙ୍କର ବୟସ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ ।

ଭାରତ ପରି ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସୂଚନା ମିଳୁଛି । ୧୯୭୧ ମସିହାରେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୩ ନିୟୁତ ଥିଲା । ଏହା ବୃଦ୍ଧିପାଇ ୨୦୦୦ ମସିହା ବେଳକୁ ୭୦ ନିୟୁତରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନ ନେଲେ ତାହା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଘୋର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଦ୍ରୁତ ଶିଳ୍ପାୟନ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ଫଳରେ ଭାରତୀୟ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି । ଯୌଥ ପରିବାରର ବିଲୟ ଘଟି ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ପରିବାରମାନ ଗଢି ଉଠୁଛି । ପାରିବାରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି; ଫଳରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୂର୍ବେ ଯେପରି ସୁବିଧା ଓ ସମ୍ମାନ ପାଉଥିଲେ ଏବେ ସେସବୁ ପାଇପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ

ସୁଖର କଥା ଭାରତୀୟ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏହି ଆହ୍ୱାନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଓ ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଏକ ନୁହେଁ, ଅନେକ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ,ଏ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧମାନେ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କର୍କଟ, ମଧୁମେହ ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିଜନିତ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଦୃଷ୍ଟି, ଶ୍ରବଣ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟେ । ଗୋଟିଏ ସର୍ଭେରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୭୨ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ରକ୍ତହୀନତା, ଖାଦ୍ୟସାରହୀନତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗର ଶିକାର । ସେହିପରି ପଞ୍ଚାବନ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୪୩ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀଜନିତ ରୋଗ ଓ ନାଳରକ୍ତଜନିତ ରୋଗର ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବିକା ଓ ଚାକିରିରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଏକାକୀତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ନିଃସଙ୍ଗତାବୋଧ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟକୁ ବିପନ୍ନ କରେ । ସାଧାରଣଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଅବସରକାଳୀନ ସମୟ ନିଃସଙ୍ଗତାର ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ 'ରାମମୂର୍ତ୍ତି' ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗଭୀର ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ,ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଲାପରେ ବହୁ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକ ମାନସିକ ଅବସାଦର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ସମୟରେ ଭଲ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶିକ୍ଷିତ ଏବଂ ସମୟକୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର କିଛି କିଛି କାମ ଥାଏ । ଏହି କାମ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଏକାକୀତ୍ୱକୁ ଦୂରେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଜପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚଧାରଣା ଥାଏ । ସେମାନେ ପୂରାପୂରି ଅନୁପଯୋଗୀ ଏବଂ ସଂସାରରେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ - ଏପରି ଭାବନା ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଥିଲେ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

'ରାମମୂର୍ତ୍ତି'ଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୂଚନା ମିଳୁଛି ଯେ, ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମୟ କାଟିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସର୍ଭେରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅବସର ସମୟ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କାଟନ୍ତି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ସର୍ଭେରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପ୍ରାୟ ୭୭ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ଓ ୯୬ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧ ମହିଳା ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା ଇତ୍ୟାଦି ଧର୍ମଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅବସର ସମୟର ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମୟ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜୀବନ ସହିତ ଅଧିକ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗଭୀରଭାବେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପରିସର ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ଏହି ସଙ୍କୋଚନ ଫଳରେ କରୁଥିବା କାମ ପ୍ରତି ଆନ୍ତରିକତା ଓ ସନ୍ତୋଷଭାବର ହ୍ରାସ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଛି ।

ଗୋଟିଏ କୌତୂହଳପ୍ରଦ ଗବେଷଣାରେ ଚାକିରିରୁ ଅବସରଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି, ଅବସର ନେବାକୁ କିଛିଦିନ ବାକିଥିବା ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଅବସର ଗ୍ରହଣର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ତୁଳନା କରାଗଲା । ଏମାନେ ଜୀବନରେ କେତେ ଆନନ୍ଦ ଆହରଣ କରୁଛନ୍ତି, ତାହାର ତୁଳନା କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରି ନଥିବା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଖୀ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ମନରେ ଅନେକ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଦେଖାଯାଏ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ସମୟର କିପରି ଉପଯୋଗ କରାଯିବ, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା କିପରି ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି ସମ୍ପର୍କ ରହିବ - ଏସବୁର ଚିନ୍ତା ମନରେ ଭାରସାମ୍ୟ ହ୍ରାସ କରେ । ମାତ୍ର ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଓଡ଼ିଶାର ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଲେଖକ ଏକ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କରିଥିଲା । ଏହି ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ୨୫ ବର୍ଷରୁ ୪୦ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ତୁଳନା କରାଗଲା । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରାଗଲା ।

ପୂର୍ବେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ଚାପ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଉପସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତୁଳନାତ୍ମକ ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ଅନେକ ସୂଚକର ବ୍ୟବହାର କରାଗଲା । ଜୀବନର କୃତୀତ୍ୱ, ସାମାଜିକ ଯୋଗାଯୋଗ, ପରିବେଶ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ପରିବାରରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି, ନିଜ ଭୂମିକାରେ ସନ୍ତୋଷ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା, ସ୍ୱାଧୀନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ବିଷାଦହୀନତା, ଉଦ୍‌ବେଗହୀନତା, ପାରମ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ସଫଳତା ପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକମାନଙ୍କୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ତୁଳନା କରାଗଲା ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ପୁରୁଷମାନେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାବୋଧ, ପରିବେଶ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅବସାଦହୀନତା ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ବେଶି ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ସୂଚକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୁବକମାନଙ୍କଠାରୁ କମ୍ ନଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଯୁବକ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଚୟ ଦେଲେ ।

ଉକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ଆମ ଦେଶରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ଅଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷଣାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଯୁବକ ଯୁବତୀ ତୁଳନାରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅଧିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଏକାକୀ ଜୀବନଯାପନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଃସଙ୍ଗତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଫଳାଫଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁମାନ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଏବଂ ପୁଣି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଭିନ୍ନ । ଯୌଥ ପରିବାର ସବୁ ଆଙ୍ଗିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯୌଥ ପରିବାରର ରୂପରେଖ ରହିଛି । ହୁଏତ ଗ୍ରାମରେ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତା ରହନ୍ତି ଏବଂ ପୁଅ ଓ ବୋହୂ ନିଜର ପରିବାର ନେଇ ସହରରେ ରହନ୍ତି । ମାତ୍ର ଛୁଟିଦିନ ଓ ଅନ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣି ଦିନମାନଙ୍କରେ ସେମାନେ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ସମୟ କାଟନ୍ତି । ପିତାମାତାଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଲେ ଗ୍ରାମରେ ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଯୌଥ ପରିବାର ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ଭାରତରେ କାର୍ଯ୍ୟସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଯୌଥ ପରିବାରର ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ନୁହେଁ । ପକ୍ଷାନ୍ତରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏକାକୀ ଜରାନିବାସରେ ବସବାସ କରୁଥିବାରୁ ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ବିଷାଦର ଶରବ୍ୟ ହେବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେହିପରି ଭାରତୀୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧାର୍ମିକ ଆଚାର ଅନୁଷ୍ଠାନ, ନାତି ନାତୁଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତି । ଏସବୁ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ନିଜ ଘରର ବାହାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅଦରକାରୀ ମନେ ନକରିବା ଉଚିତ । ହୋମିଓପାଥି ପରି କାମରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ସ୍ୱାଭିମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏବଂ ସେମାନେ ଯେ ସମାଜର ଦରକାରୀ ଏ ଭାବନା ଦୃଢ ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆମର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାର କଥା ଯେ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯେପରି ଅଧିକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ଭାରତରେ ସେପରି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇନାହିଁ । ତଥାପି ଆମକୁ ଏକ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାଚ୍ୟ ପରମ୍ପରାର ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗ ଉପରେ ଆଶ୍ରୟ କରି ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ପାରିବାରିକ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ଆମେ ନିଜକୁ ସମସ୍ୟାମୁକ୍ତ ରଖିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମାଜର ବଳିଷ୍ଠତା ଅତୁଟ ରଖିପାରିବା ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ରୂପ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ଘଟିଲେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହେ ନାହିଁ । ଏହା ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାର ଓ ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ରହିଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ହୁଏତ ଲୋକମାନେ କିଛି କିଛି ଜାଣନ୍ତି । ମାନସିକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବା କିମ୍ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ ତଥା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ମାତ୍ର ଏହି ପନ୍ଥାର ବାହାରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଉ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଛି । ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ସଚେତନ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଚିକିତ୍ସାର ଯେଉଁ ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ରହିଛି, ତାହାର କେତେକ ପରିସୀମା ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଘରୋଇ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହା ଏକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ରୂପ ନେଇପାରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଭେଟିବା, ତାଙ୍କ ସମୟ ଅନୁସାରେ ନିଜର ସମୟ ଦେବା ଏବଂ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ସହାୟତା ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ୍ ସମୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ଓ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଦିଗଟି ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଷଷ୍ଠ ଓ ସପ୍ତମ ଦଶକରେ ଚିକିତ୍ସାର ଏକ ନୂତନ ପ୍ରସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରାଗଲା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଓ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଠପୋଷକତା ଫଳରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତିର ପରିକଳ୍ପନା କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବହୁ ଦେଶରେ ଏହି ପରିକଳ୍ପନାର ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ । ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆରୋଗ୍ୟମୁଖୀ ଓ ନିବାରଣମୁଖୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

ଗୋଷ୍ଠୀକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେଲାପରେ ଚିକିତ୍ସକ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୁଏ । ନିଜକୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଆରୋଗ୍ୟମୁଖୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ କୁହାଯାଇପାରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାନ୍ତି । ରୋଗୀ ଆସି ନିଜର ସମସ୍ୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କଲାପରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସାର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଅପେକ୍ଷମାଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରି ରୋଗ ନ ହେବାର ଉପାୟ କରିବା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ହେଉଛି ନିରାକରଣମୁଖୀ କୌଶଳ । ଯେଉଁସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, ସେସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଗତାନୁଗତିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିରାକରଣମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହାକୁ ଅନ୍ୱେଷଣମୁଖୀ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ମାନସିକ ରୋଗଗତ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ଜଟିଳ ରୂପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଏ । କେଉଁ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ରୋଗ ପ୍ରସାରିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ତାହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ ବସବାସ କରୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳ, ଆବର୍ଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଓ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାର ଘୋର ଅଭାବ ଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା କରି ପୂର୍ବରୁ ବିହିତ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଗୋଷ୍ଠୀକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ସମାଜସେବୀ ଓ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହୁଏ । ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଦ୍ୟମରେ ସଂଗଠିତ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏପରି କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଗୋଷ୍ଠୀକୈନ୍ଦ୍ରୀକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚାରୋଟି ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତର

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ଯେ, ସମାଜ ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ସେପରି ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ଦୁର୍ବଳତା ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପ୍ରଚଳିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭଲ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱଳ୍ପବେତନଭୋଗୀ କର୍ମଚାରୀ ଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟର ବିଳାସିତା ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ପରେ ସେଠାରେ ଶିଳ୍ପ କାରଖାନା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବାପରେ ଲୋକମାନେ ଭଲ ଚାକିରି ପାଇଲେ । ସେମାନଙ୍କର ମାସିକ ଆୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢିଗଲା । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ନ ବଢାଇ, ପାଉଥିବା ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରି ମଦ୍ୟପାନରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେଲେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂଯମ ଅଭାବରୁ କେତେକ ଲୋକ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନଜନିତ ଆସକ୍ତି ବଢାଇ ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରସାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଉପଦେଶ ଦେବା, ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ପୂର୍ବରୁ ଚେତାବନୀ ଶୁଣାଇବା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନର କୁପରିଣାମ ବୁଝାଇବା ଫଳରେ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୃଢ ହେବ ।

କ୍ଷୁଦ୍ରଦଳ ସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ଷେତ୍ରଟି ହେଉଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇପାରେ ଯେ, କେତେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ ଦମ୍ପତି, ପରିବାର ବା ସେହିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ସଂଘର୍ଷ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ପରେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇ ମାନସିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ଏପରି ଆଶଙ୍କାଥିବା କ୍ଷେତ୍ରମାନଙ୍କରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଉପଦେଶ କାର୍ଯ୍ୟ ନକରିପାରେ । ସୁତରାଂ ସେ ଦଳଟିକୁ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ନେଇ ତାହାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ଅସଂଗତି ଦୂର କରିବାକୁ ପରିବାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଉପଦେଶ ବା ପରାମର୍ଶର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଖରାପ ଦିଗରେ ଗତି କରୁଥିବା ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜାଉଥିବା ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଆଣିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଦଳର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ମାନସିକ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସଂପୃକ୍ତ ଦଳ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଉପଦେଶର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ବା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେତେକ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ଶିକ୍ଷାକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ନଷ୍ଟ କରି ମାନସିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଅଥବା ଅତ୍ୟଧିକ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶର ସଂସ୍କାର କରାଯାଇ ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ରୂପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ କୁପ୍ରଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସେହିପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଶ୍ରମିକ ବା କର୍ମଚାରୀମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ବହୁତ ତ୍ରୁଟି ରହିଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ପାରିଶ୍ରମିକ ଅଭାବ, ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅଭାବ, ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଗରେ ବାଧା ଓ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବ ଥାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟର ହାନି ଘଟି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଧାରାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀମାନେ ବିହିତ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନର ଉଚ୍ଚପଦାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସହାୟତାରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରେ ।

ସମାଜ ସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପରିଶେଷରେ ଚତୁର୍ଥ ଓ ଶେଷରେ ପରିସରଟି ହେଉଛି ସମାଜ । ଏପରି ହୁଏତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ମାନସିକ ରୋଗର ଭ୍ରୁଣ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ (ଯଥା-ପରିବାର) କିମ୍ବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ମଧ୍ୟରେ ନରହି ସମଗ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀଟିରେ ବ୍ୟାପି ରହିଛି । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଚିନ୍ତା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭାବଧାରାରେ ଏପରି କିଛି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଜୁଆଖେଳ, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବା ସେହିପରି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯାଉଥିଲେ, ବେଶିଲୋକ ଏ ଦିଗରେ ଗତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ପୁଣି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବାହାରକୁ ଯାଇ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମଗ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରହେ । ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଶିବିର ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଜନଚେତନା ପାଇଁ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଉପଯୋଗ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ।

ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତି, ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ବୃହତ୍ତର ସମାଜ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତି ସ୍ତରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ବହୁ ସମୟରେ କେତେକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବିପଦ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନିର କାରଣ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକର ଭବିଷ୍ୟତ କୁପ୍ରଭାବ କଳ୍ପନା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଶିଳ୍ପାୟନ ଫଳରେ କେତେକ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନଧାରଣ ମାନ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଶିଳ୍ପାୟନକୁ ପୂରାପୂରି ବାଦ ଦିଆ ଯାଇପାରେ ।

ମାତ୍ର ଶିଳ୍ପାୟନର କୁପରିଣତି ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ଉପାର୍ଜନରୁ ମିଳୁଥିବା ଅର୍ଥର କିପରି ଉଚିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ ରକ୍ଷା ପାଇଁ କି କି ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ କାମ ସବୁକୁ କିପରି ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ କରାଯାଇପାରେ ସେ ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ସରକାର, ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଲୋଗାନ, ଶିକ୍ଷାମୂଳକ ସୂଚନା, ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ଯେପରି ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମାନସିକ ରୋଗର ଉଦ୍‌ଭବ ଘଟିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ସତର୍କତାମୂଳକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକ ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ । ଏ ଦିଗରେ ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏକ ଉପଯୋଗୀ ଓ ସମ୍ଭାବନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟର୍ଥତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ

ବ୍ୟର୍ଥତା ଆମର ସାମାଜିକ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଏକ ନିଛକ ବାସ୍ତବତା । ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ବୈଷୟିକ ସମ୍ପଦର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶିକ୍ଷୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଜନଜୀବନରେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଭାରତ ପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଜନବସତିର ଚାପ, ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର ସୀମିତ ବିନିଯୋଗ ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ, ପେଶାଗତ ଜୀବନରେ ଓ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ସ୍ୱର କ୍ରମଶଃ ତୀବ୍ର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଜନଜୀବନରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା ଦୂର କରିବାକୁ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ସାମୂହିକ ଉଦ୍ୟମର ଯେଉଁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାହା ଯୁକ୍ତିର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱକୀୟ ଉଦ୍ୟମ ବଳରେ ନିଜର ମାନସିକ ବଳୟରୁ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଅନ୍ଧକାର ଦୂରକରି ପ୍ରସନ୍ନତାର ଆଭା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ - ଏହାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ଭାବନା ଗଭୀର ଆଶାସୂଚକ ।

ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ ଯେ, ପରିବେଶ ସଦାସର୍ବଦା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାର ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । କେବେ କେବେ ମନୁଷ୍ୟର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ତା' ମନରେ ବହୁ ଆଶା, ବହୁ ଆକାଂକ୍ଷା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଅନୁକୂଳ ସହାୟତା ସଫଳତା ଆଣିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ସୀମିତ ହୋଇଥିବାରୁ ବିଫଳତାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଫଳତାରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ତୀବ୍ର ହତାଶାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଜୀବନରୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ବିଷଣ୍ଣ ମନୋଭାବ, କର୍ମତତ୍ପରତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଅଭୀପ୍ସାର ଅଭାବ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକ ପଙ୍ଗୁ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ବ୍ୟର୍ଥତାର କ୍ଷତିକାରକ ଫଳାଫଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇଟି ବିଷୟ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବିଫଳତାର ପରିମାଣ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବିଫଳ ହେଲେ, ଅତି ବେଶି ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇନଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଖୁବ୍ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆରୋପ କରୁଥିଲେ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମାନସିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ଯେ ବାହ୍ୟଜଗତ ଉପରେ ତା'ର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁନାହିଁ । ଥରକୁଥର ବିଫଳ ହେଲାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ବା ପରିଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ସେ କୌଣସିମତେ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଘଟଣାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ତାହାର ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟିହେବ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ନିଜର ପରିଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ ନାହିଁ ତେବେ ତା'ର ମାନସିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହୁନାହିଁ ବୋଲି ଧାରଣା ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ହତାଶ ମନୋଭାବର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେଲାପରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଅଳ୍ପେ ବହୁତେ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଏପରି ଘଟଣା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ କରାଏ କି ? ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ପରିମାଣରେ କର୍ମହୀନ କରାଏ କି ? ବାସ୍ତବରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଖରାପ ଘଟଣାରେ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁଲୋକେ ସମପରିମାଣରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଉନାହାଁନ୍ତି କି ସମାନ ପରିମାଣରେ ପଙ୍ଗୁ ମନୋଭାବର ଶିକାର ହେଉନାହାଁନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଅଘଟଣର ଶରବ୍ୟ ହେଲାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଘଟଣ (ଖରାପ ଘଟଣା)ର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା ବିଚାର କରେ, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ପଙ୍ଗୁ ମନୋଭାବକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣମାନ କିପରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ, ତା'ର ସମ୍ୟକ ଆଲୋଚନା ମନୁଷ୍ୟର ସୁସ୍ଥ ମନୋଭାବ ଗଠନ ସହିତ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ।

ଅଘଟଣର କାରଣ ଆରୋପ

ମଣିଷ କୌଣସି ଖରାପ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ସେ ତା'ର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତାକରେ । କାରଣର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ତା ମନକୁ ଆସେ । ସେଥିରୁ ତିନୋଟି ଦିଗ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଥମତଃ ତା ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଅଘଟଣ ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? ଖରାପ ଘଟଣାଟି ଘଟିବା ଲାଗି ସେ ନିଜେ ଦାୟୀ କି ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଦାୟୀ ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଭଲ ଚାକରିଟି ପାଇଁ ଦରଖାସ୍ତ କଲା ଏବଂ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ନେଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ଚାକିରିଟି ପାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣା । ଏପରି ଘଟଣାର ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦୁଃଖ ଆସିବ । ଏ ବିଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତରେ କିଏ ଦାୟୀ ? ତାହା ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବିପାରେ ଯେ, ଅଘଟଣ ପାଇଁ ସେ ନିଜେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ । ଅନ୍ୟମାନେ ବା ବାହାର ପରିସ୍ଥିତିର କିଛି ଦୋଷ ନାହିଁ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥିବାରୁ ସେ ଚାକିରି ପାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦାବୋଧ କିଛି ପରିମାଣରେ କମିଯିବ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଯଦି ବିଚାର କରେ ଯେ ଅଘଟଣ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ, ତେବେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦାବୋଧ ବ୍ୟାହତ ହେବ ନାହିଁ । ତା'ର ବିଫଳତା ପାଇଁ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପକ୍ଷପାତିତା, ମନୋନୟନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା କେତେକଙ୍କ ଆକ୍ରୋଶମୂଳକ ମନୋଭାବ ବା ଏହିପରି କିଛି ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଫଳତାର କାରଣ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଉପରୁ ଆସ୍ଥା ତୁଟିଯାଏ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜେ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନେ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ନ ଭାବି କେତେକାଂଶରେ ନିଜେ ଦାୟୀ ଓ କେତେକାଂଶରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଭାବିପାରେ । ଯାହାହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଫଳତା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସେ ଯେତେ ବେଶି ଦାୟୀ ମନେ କରିବ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତା'ର ସେତେ ଭରସା କମିବ ଏବଂ ସେତେ ବେଶି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦାବୋଧର ହାନି ଘଟିବ ।

କାରଣ ଆରୋପର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିଗଟି ହେଉଛି କାରଣର ବ୍ୟାପକତା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଜଣେ ଛାତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଦେଇ ସେଥିରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲାପରେ ସେ କାରଣର ବ୍ୟାପକତା ଦିଗ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ, ତା'ର ବିଫଳତା ତା' ପାଇଁ ଦୁଃଖଦାୟକ ସତ, କିନ୍ତୁ ଏ ଅଘଟଣ ପରିସର ସୀମିତ । ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା ତା' ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ । ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିପାରି ନାହିଁ, ତାହାର ସମାପ୍ତି ସେତିକିରେ । ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଏହା ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ନାହିଁ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା ଏକ ବ୍ୟାପକ ଅଘଟଣ ନୁହେଁ । ଛାତ୍ରଟି ଅଘଟଣର କାରଣକୁ ଯେବେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ସଂପୃକ୍ତ ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଏକ ସୀମିତ ଘଟଣା ବୋଲି ଚିନ୍ତାକରେ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ ହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଛାତ୍ରଟି ଯଦି ବିଚାର କରେ ଯେ, ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା ତା' ଜୀବନର ସବୁଦିଗର ବିଫଳତାର ସୂଚକ, ତେବେ ପରିଣାମ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ । ଏପରି ଛାତ୍ର ମନରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ହତାଶା ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟିହେବ ତାହାର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବର ପରିସର ସୁବିସ୍ତୃତ । ସେହିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି 'ଆଜିକାଲି ସତ୍ ଉପାୟରେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ' ବୋଲି ଭାବିଲେ ଯେଉଁ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟିହେବ, 'ଆଜିକାଲି ସତ୍ ଉପାୟରେ କିଛି ଭଲକାମ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ' ବୋଲି ଅଧିକ ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ଯେଉଁ ଅଘଟଣ ଘଟିଛି ତାହ ଜୀବନର ଯେତେ ବେଶି ଦିଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଚାର କରିବ, ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋଭାବ ସେତେ ବେଶି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଦରକାର ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିନପାରି ଯଦି ଭାବିବସନ୍ତି ଯେ ସେ ଜୀବନରେ ଆଉ କୌଣସି ଭଲ କାମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ତାଙ୍କର ପଙ୍ଗୁ ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

କାରଣ ଆରୋପର ତୃତୀୟ ଦିଗଟି ହେଉଛି କାରଣର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବନା । ଖରାପ ଘଟଣାର କାରଣ ଚିନ୍ତାକଲାପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ, ଯାହା ଘଟିବାର ଘଟିଯାଇଛି, ଏପରି ଅଘଟଣ ଆଉ ଜୀବନରେ କେବେ ଘଟିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ ଏପରି ଅଘଟଣ ଚିରଦିନ ଲାଗି ରହିଥିବ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ତା'ର ମାଲିକଙ୍କ ଆଶାନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ମାଲିକ ଖୁବ୍ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରମିକ ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ, ଘଟଣାଟି ଅପ୍ରୀତିକର, କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଘଟିବ ନାହିଁ । ଏହା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଓ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ଏପରି ଭାବନା ଆସିଲେ ଶ୍ରମିକ ମନରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋଭାବ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବ । ତା'ର ମନେହେବ ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପରିସ୍ଥିତି ତା'ର ଅନୁକୂଳ ହେବ ଏବଂ ସେ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକରି ମାଲିକଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରମିକ ଏପରି ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଭାବିପାରେ ଯେ, ସେ ଆଉ କେବେ ଭଲ କାମ କରି ମାଲିକଙ୍କୁ ଖୁସି କରାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତା'ର ବିଫଳତା ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ସଦାସର୍ବଦା ଏହା ତାକୁ ଜାବୋଡ଼ି ଧରିଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାରଣର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଯେତେ ବେଶି ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଚିନ୍ତାକରିବ ତା'ର ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋଭାବ ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । 'ଅଫିସ୍‌ରେ ଏବେ କିଛି କାମ ହେଉନାହିଁ' ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଲୋକଠାରୁ 'ଅଫିସ୍‌ରେ ଆଉ କେବେ କିଛି କାମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ' ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଲୋକ ବେଶି ପରିମାଣରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡିବ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବିଫଳତାର କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ, ବିଫଳତାର ପରିସର ସୁପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଓ ବିଫଳତା ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଖୁବ୍ ବେଶି ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ବିଫଳତାର କାରଣ ବାହ୍ୟିକ, ବିଫଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସୀମିତ ଓ ଏହା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ହତାଶା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ । ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅନ୍ୟାମାନଙ୍କର ହତାଶା ମନୋଭାବ କମ୍ ବା ବେଶି ହେବ ।

ବ୍ୟର୍ଥତାର ବିଲୟ

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାର ସୂଚନା ମିଳୁଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଜୀବନରୁ ବ୍ୟର୍ଥତାର ପଙ୍କ ମନୋଭାବ ଦୂରକରି ଏକ କର୍ମମୁଖର ସୁସ୍ଥ ମନୋବୃତ୍ତି ଗଠନ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜର ବିଫଳତା ପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଫଳତା ପାଇଁ ବହୁ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ପ୍ରକୋପ ଥାଇପାରେ । ସୁତରାଂ ବିଫଳତା ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? ଏହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ସବୁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବାକୁ ହେବ । ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କଲେ ନିଜ ପ୍ରତି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦୃଢତା ଏବଂ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦା ହାନିହେବ । ସେହିପରି କୌଣସି ବିଫଳତାକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି ଏହାକୁ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଭାବିବା ସୁସ୍ଥ ମନର ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ।

ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଫଳତାର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଏପରି ଆଶାବାଦ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଗ୍ଲାନି ଦୂର କରିପାରିବ ।

ସେହିପରି କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳ ହେଲେ ତାହା ଯେ ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ଏପରି ଭାବିବା ଭୁଲ୍ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଯେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୋଇପାରେ, ବିଜୟୀ ହୋଇପାରେ ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ମନକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଓ ଆନନ୍ଦମୁଖର କରେ । ସୁତରାଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଫଳତା ପ୍ରତି ଏପରି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯାହାକି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଉପଯୋଗୀ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଗ୍ଲାନି ଦୂର କରିବାର ଆଉ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ପ୍ରଯତ୍ନ । ଦୁଇଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବେଶ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସୃଜନମୁଖୀ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ପୃଥିବୀର ଜ୍ଞାନସମ୍ଭାରକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରୁଥିବା ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ବିକାଶ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧଗୁଡ଼ିକ ସୃଜନମୁଖୀ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧନା ଓ ସଫଳତାରୁ ଏହା ଜନ୍ମ ନିଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, କେବଳ କେତେକ ମୁଷ୍ଟିମେୟ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ, ତେଣୁ ସେ ନିଜେ କିଛି ଉତ୍କର୍ଷ ଦେଖାଇପାରିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଧାରଣା ଅମୂଳକ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ନିଜର ସାଧନା ଓ ନିଷ୍ଠାଦ୍ୱାରା ସୃଜନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିପାରିବ, ଏହା ନିତାନ୍ତ ଉପଲବ୍ଧିର ବିଷୟ । ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ପରି ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହୋଇ ନପାରିଲେ ମଧ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହୋଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରିପାରିବ, ଏପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ ।

ମନୁଷ୍ୟ ସତ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହେଲେ ଅନୁଭୂତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଘଟେ । ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ଅନୁଭୂତିର ସୁଯୋଗ ଓ କଳାତ୍ମକ ବସ୍ତୁ ସାନ୍ନିଧ୍ୟର ସୁବିଧା ଜୀବନରୁ ବ୍ୟର୍ଥତା କ୍ଷତକୁ ଦୂରକରେ । ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ । ସେହିପରି କୌଣସି ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସର୍ଗ ଜୀବନରୁ ହତାଶା ମନୋଭାବକୁ ଦୂରକରେ । ଅନୁଭୂତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିସର ବ୍ୟାପକ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ଏବଂ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅନ୍ୟର ସହାୟତାରେ ଏପରି ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଘଟାଇପାରନ୍ତି ।

ସର୍ବୋପରି ଜୀବନରେ ଏକ ଅର୍ଥବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରୟାସ ବ୍ୟର୍ଥତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାର ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର । ଜୀବନରେ ଏକ ଅର୍ଥ ରହିଛି ଏବଂ ଏହି ଅର୍ଥର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ରହିଛି – ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି କେବଳ ବ୍ୟର୍ଥତାର ବିଲୟ ଘଟାଏ ନାହିଁ, ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ

ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ବିଷାଦଯୋଗ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷର ଅନୁଭୂତି ନୁହେଁ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନର ଏକ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ । ଜୀବନର ଅବସ୍ଥିତିରେ ବିଷାଦର ସ୍ଥିତି । ଜୀବନର ଗତିରେ ବିଷାଦର ଛାପ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଭିତରେ ବିଷାଦର ତିକ୍ତ ସ୍ୱାଦୁ ଚାଖିବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଘଟଣା । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟାଇବା, ନିଜପାଇଁ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ନିରାପତ୍ତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦେବା ଓ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ଲକ୍ଷ୍ୟଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ବାଧା ପାଏ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶର ଚାପରେ ସେ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଏ କ୍ଷତକୁ ଭଲକରି ମଣିଷ ମନରେ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଅତୀତରେ ବହୁ ଯୋଜନା ବହୁ ପରିକଳ୍ପନା ହୋଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମସଂଗଠନର ଆଶ୍ରୟ, ବିଭିନ୍ନ ସାଧୁସନ୍ଥଙ୍କ ଉପଦେଶ ଏବଂ ବହୁ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଛି । ତଥାପି ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସଫଳ ହୋଇନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ କେଉଁ ପନ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ?

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ସମୟରେ ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ସବୁକାର୍ଯ୍ୟ ମୂଳରେ ରହିଛି ଆନନ୍ଦ ଅନ୍ୱେଷଣ । ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ସବୁ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ନିୟୋଜିତ ହୁଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ବିକୃତିର ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସମସାମୟିକ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଆଡଲର୍ ମତ ଦେଲେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ମୂଳ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛା । ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଲାଭର ଇଚ୍ଛା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ବାଟରେ ଆଗେଇ ଚାଲେ, ଏଥିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଲାଭ ବା ପ୍ରଭୁତ୍ୱଲାଭ ଉଦ୍ୟମ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଗ୍ଲାନି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସମସାମୟିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୋଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମନୋଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ଲାଭ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ସମୟସାପେକ୍ଷ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ମନୋଚିକିତ୍ସକ ପାଖରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସାକ୍ଷାତକାର ଦେବାକୁ ପଡୁଥିଲା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାଲାଭ ପାଇଁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା ।

ଫ୍ରଏଡୀୟ ପଦ୍ଧତିର ଯେ ସଫଳତା ନଥିଲା ସେ କଥା ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସମୟକ୍ରମେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ହୋଇପଡିଛି ଯେ, ମନୋଚିକିତ୍ସକ ପାଖରେ ସମୟ ଓ ଅର୍ଥର ବହୁଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟୋଗ ଆଜି ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ । ବଶେଷ କରି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କାମର ଚାପ ଖୁବ୍ ବଢିଯାଇଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗତାନୁଗତିକ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତଥା ନବ ଫ୍ରଏଡୀୟମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବହୁତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।

ବିଶେଷତଃ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ବିଷାଦର ବିଳୟ ଘଟାଇ ତା' ମନରେ ଆନନ୍ଦର ଫଲ୍‌ଗୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ଯେଉଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସଫଳକାମ ହୋଇଛନ୍ତି ସେ ହେଲେ ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ । ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ କେବଳ ଅବସାଦ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ସଂସାର ଜର୍ଜରିତ ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ ଶାନ୍ତିଜଳ ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଓ ଜୀବନାନୁଭୂତି

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନୀ ଏବଂ ତାଙ୍କର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପଦେଶ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ମୌଳିକ ଔଷଧ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନ ଘଟଣାବହୁଳ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାକାତର । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ସେ ହିଟ୍‌ଲର୍‌ଙ୍କ ଅକଥନୀୟ ଅତ୍ୟଚାରର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ । ନିଜର ବାସଭୂମି ଜର୍ମାନୀରୁ ବିତାଡ଼ିତ ହୋଇ ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାର ଶିବିରରେ ତାଙ୍କୁ କାଳଯାପନ କରିବାକୁ ପଡିଥିଲା । ଅଗଣିତ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ପରି ଫ୍ରାଙ୍କଲ ମଧ ନାରକୀୟ ଅତ୍ୟାଚାର ଭୋଗକଲେ । ଶିବିରରେ କାଳଯାପନ ଭିତରେ ସେ ନିଜର ପୁତ୍ର କନ୍ୟା, ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଭାଇଙ୍କୁ ହରାଇଲେ । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ହିଟ୍‌ଲର୍‌ଙ୍କ ସେନାହାତରେ ପ୍ରାଣଦେଲେ । କେବଳ ଫ୍ରଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ଭଉଣୀ ସେତେବେଳେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ଥିବାରୁ ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଯାଇ ଥିଲେ ।

ଅତ୍ୟାଚାର ଶିବିରରେ ଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଥିଲା । ନାଜୀ ଅଫିସରମାନଙ୍କର ଅମାନୁଷିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଚାଲିଥିଲା । ତଥାପି ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ହତାଶ ହୋଇପଡି ନଥିଲେ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଗଭୀର ଭାବରେ ସ୍ଥିତିବାଦ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସାହିତ୍ୟ ପଢିଥିଲେ ଏବଂ ନିଜେ ମଧ କିଛି ଲେଖିଥିଲେ । ପୁର୍ବରୁ ନାଜୀ ଅଫିସରମାନେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବାଜ୍ୟାପ୍ତି କରିଦେଇଥିଲେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଶିବିରରେ ଏକାକୀ ଥିଲାବେଳେ ଏ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ମନେ ପକାଇ ନିଜେ ଆଉଥରେ ଲେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭକଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ପରେ ସେ ଶିବିରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଲେ । ଏହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ବିସ୍ମୟ । ଜୀବନର ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଗଭୀର ସହନଶୀଳତା ଭିତରୁ ତାଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧିକୁ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ତାଙ୍କର ମାନବପ୍ରୀତି ଏବଂ ଗଭୀରଚିନ୍ତା ଏକ ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନର ସୂଚନା ଦେଲା । ଅବହେଳିତ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ବିଷାଦ ଦୂରକରି ପ୍ରସନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସେ ''ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ' ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ । ତାଙ୍କ ରଚିତ ''ମୃତ୍ୟୁ ଶିବିରରୁ ସ୍ଥିତିବାଦ'' ''ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ସନ୍ଧାନରେ'' ଏବଂ ''ଅର୍ଥବୋଧ ପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା'' ପ୍ରଭୃତି ପୁସ୍ତକରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନବାଦର ବାଣୀ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଲା ।

ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟତାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ନିଦର୍ଶନ ହେଉଛି ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା । ଜୀବନରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପୃଥକ୍ କରିବା କଷ୍ଟ । ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିଶ୍ଚୟ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଅନ୍ୱେଷଣ କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ମନୁଷ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି ଏବଂ ଏହି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟବଳରେ ସେ ଜୀବନର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଜୟ କରିପାରିବ । ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ, ଆବେଗର ଦାସ ଏବଂ ପରିବେଶର ଅଧୀନ, କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଓ ସମସ୍ତ ଦାସତ୍ୱ ଓ ପରାଧୀନତାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ପରିବେଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇପାରେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନତାର ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ଜୀବନରେ ଏକ ଅର୍ଥବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ, ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦର ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି, କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀପ୍ରତି, କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏ ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସମାଜ ପ୍ରତି, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ନିଜ ବିବେକ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ଏପରି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ କେହି ତା' ଉପରେ ଲଦିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ନିଜର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ଏପରି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଗଢି ତୋଳିବା ବିଧେୟ।

ଜୀବନ, ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା ଫଳରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ପ୍ରତି ଆନୁଗତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ନିଜ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱଭାବସୁଲଭ ପ୍ରକୃତି। କେତେକ ବାହ୍ୟିକ କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଏଥିରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ କଷ୍ଟ ପାଏ। ଯେକୌଣସି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ, ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଓ ଉପଦେଷ୍ଟାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏଭଳି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏ ଦିଗରେ ସଚେତନଶୀଳତା ଉଦ୍ରେକ କରିବା। ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ମାତ୍ରେ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଲାଭର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଜୀବନର ଯେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ଅଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରାଯାଇ ପାରେ - ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି ଆନନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟିକରେ।

ଜୀବନାର୍ଥବୋଧର ଅନ୍ୱେଷଣ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଲାଭ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେତୋଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରଥମତଃ ସୃଜନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆବଶ୍ୟକ। ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱର ଜ୍ଞାନବୃଦ୍ଧି, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମାନବକଲ୍ୟାଣର ସମ୍ଭାବନା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ। ବିଶ୍ୱରେ ବହୁ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଥାଇପାରନ୍ତି, ବହୁ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସାହିତ୍ୟିକ ଥାଇପାରନ୍ତି ବହୁ ଯଶସ୍ୱୀ କଳାକାର ଥାଇପାରନ୍ତି, ତଥାପି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱକୀୟ ଉଦ୍ୟମରେ ସୃଜନଶୀଳତା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶ ନେଇପାରେ, ବିଶ୍ୱର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଭାଗନେଇ ପାରେ - ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି ମାନସିକ ବଳ ଗଢିତୋଳେ।

ସୃଜନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହିତ ଅନୁଭୂତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆନନ୍ଦ ସ୍ରୋତକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ। ଭଲ ବହି ପଢିବା, ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଭଲ ଲୋକର ସଂସର୍ଗଲାଭ କରିବା ଏବଂ କଳାତ୍ମକ ପରିବେଶ ଉପଭୋଗ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ରସାଣିତ ହୁଏ ଏବଂ ଜୀବନ ବିଷାଦକୁ ଜୟ କରିବାରେ ସଫଳତା ମିଳେ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସଂସର୍ଗ ଫଳରେ ଜୀବନର ମହନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଉଦାହରଣ କମ୍ ନୁହେଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଉପଲବ୍ଧିରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନୋବୃତ୍ତି ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତା' ହେଉଛି ନିଜର ଦୁଃଖ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋଭାବ । ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉ ବା ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସବୁଠାରେ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ମିଳିବ । କିନ୍ତୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାଠାରୁ ପରାଜୟ ସ୍ୱୀକାର କାର୍ଯ୍ୟନେଇ ତା'ର ଦାସତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରିନେଲେ ଜୀବନ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଏକ ଦୁର୍ବିସହ ଭାର ମନେକରି ଅଶାନ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ବଢେ ବରଂ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାମଧ୍ୟରେ ଜୀବନର ଅର୍ଥ କିପରି ଅନ୍ୱେଷଣ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସନ୍ଧାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ପୀଡ଼ନକୁ କିପରି ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ - ତା'ର ଉଦ୍ୟମ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଶାନ୍ତିମୁଖୀ ସମ୍ଭାବନା ଆଣେ ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଅଗଣିତ ନରନାରୀଙ୍କ ମନର ବିଷାଦର ବିଲୟ ଘଟାଇ ଆନନ୍ଦ ସଂଚାର କରିବାକୁ ତାଙ୍କର ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଛନ୍ତି । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପରଠାରୁ ସେ ଶିକ୍ଷକର ଭୂମିକା ନେଇ ଭିଏନାରେ ବହୁ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ସୃଷ୍ଟିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପଦ୍ଧତିରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖଶାନ୍ତିର ପଥ ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ କିପରି ଏ ପଥ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିବ ତା'ର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ।

ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପରିବେଶର ପରିବ୍ୟାପ୍ତି, କର୍ମବହୁଳତାର ଆହ୍ୱାନ ଏବଂ ଜୀବନଚାପର ଆଧିକ୍ୟ ଭିତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକାତର ହୋଇ ଶାନ୍ତି ଖୋଜୁଛି । ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି, ବ୍ୟର୍ଥତା ଭିତରେ ମୁକ୍ତିପାଇଁ ପ୍ରସନ୍ନତା ଖୋଜୁଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଫାଙ୍କଲ୍ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସ୍ୱାଧୀନତା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ ଜୀବନାନୁଗାମୀ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିକଳ୍ପନା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏକ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନାର ସୂଚକ ।

❍❍❍

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା

ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ପ୍ରବାହ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ପୀଡ଼ାମୁକ୍ତ ଯାତ୍ରା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କର କାମନା ପରିସରଭୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ସନ୍ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଘଟଣା ସଂଘାତ, ବ୍ୟର୍ଥତାର ଆଘାତ ଓ ଜୀବନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତାର ଅଭାବ ମନର ଭାରସାମ୍ୟକୁ ଦୋଳାୟିତ କରେ । ଜୀବନକୁ ପୀଡ଼ାଯୁକ୍ତ କରି ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହ୍ରାସ କରେ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହ୍ୟ ଘଟଣାକୁ ପୂରାପୂରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରି ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦମୁଖର କରିବା ହୁଏତ ସବୁ ସମୟରେ ସମ୍ଭବ ନହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପୀଡ଼ାର ଆଧିକ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବହିର୍ଭୂତ ନୁହେଁ ।

ଜୀବନକୁ ପୀଡ଼ାମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୀଡ଼ାର ପ୍ରକୃତି ଓ ଗତି ସମ୍ପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ । ପୀଡ଼ାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ବସ୍ତୁ ଜଗତରେ ଭାରି ଜିନିଷଟି ସୀମିତ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେଚାପ ପ୍ରଦାନ କଲାପରି ବିଭିନ୍ନ ଅଘଟଣ ଆମର ମାନସିକ ଭୂମି ଉପରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଏହି ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଆମର ମନ ଓ ଶରୀର ଯେଉଁସବୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଏ, ସେସବୁ ପୀଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ପୀଡ଼ାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । କେହି କେହି ପୀଡ଼ାକୁ କେବଳ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣା ବହୁଳ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ବିଚାରରେ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣାଚକ୍ରର ଗୁରୁତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ସେ ଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରିଲେ ପୀଡ଼ାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଘଟଣା କହିଲେ ବିରକ୍ତିକର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା, ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କା,

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିର୍ବାସିତ ଓ ବନ୍ଧୁହୀନ ହେବାର ପୀଡ଼ା, ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା, ଗୋଷ୍ଠୀର ଚାପ, ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତିଗ୍ରହଣର ଚାପ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ଇତ୍ୟାଦି ଅବସ୍ଥା ସବୁର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ପୀଡ଼ାକୁ କେବଳ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରି ଏହାକୁ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ହାନି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଘଟଣ ସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆଘାତ ଦେଲାମାତ୍ରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ପେଶୀଚାଳନ ଓ ଅନ୍ତସ୍ରାବୀ ନଳୀରେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଭୟାକୁଳ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ମାନସିକ ପ୍ରତିରୋଧର ସାହାଯ୍ୟ ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବିଫଳ ହେଲେ ସେ କ୍ଲାନ୍ତ ଓ ଅବସନ୍ନ ହୋଇପଡ଼େ । ପୀଡ଼ିତ ମନ ନେଇ ହତାଶ ହୋଇଯାଏ ।

ଏ ଦୁଇଟିଯାକ ବିଚାରକୁ ସଂଶ୍ଳେଷିତ କରି ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତାହା ହେଉଛି ବାହ୍ୟିକ ଚାପ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳର ପାରମ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ହିଁ ପୀଡ଼ାକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ବେଲୁନ୍‌ରେ ଅଧିକ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇଲେ ବେଲୁନ୍‌ଟି ଫାଟି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ସତ ଯେ, କେତେକ ବେଲୁନ୍ ଅନ୍ୟ ବେଲୁନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣାର ସଂଘାତ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସଂଚାର କରେ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ସେ ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା କେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ତୀବ୍ରତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜସ୍ୱ ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ବାହ୍ୟିକ ଚାପ ଅଧିକ ହେଲେ, ପୀଡ଼ା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାନସିକ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ସାମାଜିକ । ପ୍ରଥମ ଉତ୍ସଟି ତିନି ପ୍ରକାର ରୂପ ନିଏ । ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣାର ପ୍ରବାହ ବ୍ୟକ୍ତି ମନର ଭାରସାମ୍ୟ ଭଙ୍ଗ କରିପାରେ । ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବେ ଘଟିଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ଯୋଗ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ଏପରି ଘଟଣାରେ ସାମୂହିକ ଭାବେ ବହୁଲୋକ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ମାନସିକ ପୀଡ଼ାଟି ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ତିରୋଧାନ ବା ପରିବାରବର୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଘଟଣାରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ଘଟଣା ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜର ଜୀବିକାଗତ ଅସନ୍ତୋଷ, ଜୀବିକା ହାନି, ପ୍ରତିବେଶୀ ପରିବେଶରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ସମସ୍ୟା ଓ ଗତାନୁଗତିକ ଧରାବନ୍ଧା କାମରେ ବିରକ୍ତିକର ଅନୁଭୂତି ପୀଡ଼ା ସଞ୍ଚାର କରେ । ଏସବୁ ପୀଡ଼କ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଚାପ ପକାଏ ଏବଂ ନିଜର ସୀମିତ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକର ମୁକାବିଲା ନ କରିପାରିଲେ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ ।

ପୀଡ଼ାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସଟି ହେଉଛି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରକୃତି ଓ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ରୂପରେଖ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ପୀଡ଼ାକର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପୀଡ଼କର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ଶୈଳୀଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିପନ୍ନ କରେ । ମାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୀଡ଼କଟିର ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ କମାଇ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ରହିଛି । କେତୋଟି ଉତ୍‌ପୀଡ଼କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏପରି ଉପଯୋଗୀ ଓ ଅନୁପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ବିଚାର କରାଯାଉ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ । ଏହି ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ପୀଡ଼ା ଅଙ୍କୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜତ୍ୱ ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭୂମିକା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିରୋଧୀ ହେଲେ ଏ ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ା ଜନ୍ମେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ପୋଷଣ କରିଥିବା ଧାରଣା ସବୁକୁ ବିପନ୍ନ କରି ତାକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ, ସେ ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୌଣସି ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ଶାସନକଳରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ସେ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ଭୂମିକାଟି ବର୍ଜନ କରି ନିଜର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁଛି । ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ତ୍ୟାଗ କରେ କିମ୍ବା କାମରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଧାରା ତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ଶୈଳୀଟି ହେଉଛି ନିଜର ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବିରୋଧାଭାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୁସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଭୂମିକା ସଂଯୋଜିତ ହୋଇପାରିଲେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ଉତ୍‌ପୀଡ଼ନ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୀଡ଼କ ହେଉଛି ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଦୂରତ୍ୱ । କୌଣସି ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀ ନୁହଁନ୍ତି, ସେ ପରିବାରର କାହାର ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀ, ପୁତ୍ର କନ୍ୟାମାନଙ୍କର ପିତା କିମ୍ବା ମାତା, କୌଣସି ସାହିତ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ପ୍ରତିଟି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସମୟ, ମନନଶୀଳତା ଓ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ବିଶ୍ୱାସଧାରାର ଅନୁଗାମୀ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କରାଯାଉଥିବା କାମ କିଛି ଅଧିକ ସମୟ ଦାବିକଲେ ପରିବାର ପାଇଁ ଦିଆଯାଉଥିବା ସମୟକୁ କମାଇ ଦେବାକୁ ପଡିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରରେ ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ, ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରାଇ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାଟି ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ଧରଣର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ମାଧ୍ୟମରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହେବ । ପାରିବାରିକ ଶାନ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରବିବାର ଦିନଟି ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେବା ବେଶ୍ ପ୍ରୟୋଜନ ବୋଲି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମର ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଅପରାହ୍ଣ ପାଞ୍ଚଟା ବେଳେ ଘରକୁ ଫେରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଏକଥା ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପୋଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନୁହେଁ, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବି କିଛି ପରିମାଣରେ ସାଲିସ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧ୍ୟାପକ ହିସାବରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜର ପେଶାଗତ ଚାପରେ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନା ପାଇଁ ସମୟ ନପାଇ ପାରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଅଧ୍ୟାପକର ଭୂମିକା ଓ ସାହିତ୍ୟାନୁରାଗୀର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ କମାଇବାକୁ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଆତ୍ମପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ କୌଣସି ପେଶାଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ନ କରି ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ସମୟ ଦେବେ, ନିଜ ପାଖରେ ଏ ପ୍ରକାର ସାଲିସ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କମ୍ ହେବ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ସେହିପରି ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦୀପକ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ଆମଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିବାର ଅବସ୍ଥା । କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବୁ ଏବଂ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମତାମତକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ଆଗେଇ ଯିବୁ, ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବିଶେଷ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ନିଜର ଭୂମିକାଟିକୁ ଗତାନୁଗତିକ ପୂର୍ବପ୍ରଚଳିତ ଧାରାରେ କରିଯିବୁ କି ନୂତନତାର ସ୍ପର୍ଶଦେଇ ନିର୍ବାହ କରିବୁ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗତାନୁଗତିକ ଧାରାରେ ଏଇଟି ନିର୍ବାହ କରି ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏ ସମାଧାନଟି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣର ପନ୍ଥା । କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଫଳାଫଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପରେ ବିରକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସୁତରାଂ କେବଳ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୈଳୀ, ସୃଜନାତ୍ମକ ରୀତିରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କଲେ ମନରୁ ସ୍ଥବିରତା ହ୍ରାସପାଇ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପୂରାପୂରି ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଶୈଳୀ ହୁଏତ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମନରେ ତିକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟିକରି ସମନ୍ୱୟର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣର ସମନ୍ୱୟ ଆମର ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ କମାଇ ଆନନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

କାମର ଆଧିକ୍ୟକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼କ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବାଧହୋଇ କେତୋଟି କାମ କରନ୍ତି ଏବଂ କେତୋଟି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାଧହୋଇ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକପ୍ରକାର ଅସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ମନକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୀଡ଼ିତ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ନିଜର ବିଚାର ଓ ମନନଶୀଳତା ସହିତ କାମ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ପ୍ରଧାନୀକରଣ କରିବା ଏବଂ ସୀମିତ ସମୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବା ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କାମଗୁଡ଼ିକର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୂମିକାର ଅବୟବଟି ସାନ କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ତରବରିଆ ଭାବରେ ଛାଡ଼ି ଯାଉଥିବା କାମର ଫଳାଫଳ ସହିତ ସମାନ ନୁହେଁ । ପ୍ରାଧାନୀକରଣ ପରେ ସୁନିର୍ବାଚିତ କାମ କରି ତୃପ୍ତିମିଳେ ଏବଂ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନର ଭାଟ କମାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ କେବଳ କାମର ଆଧିକ୍ୟ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ କର୍ମପ୍ରବଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କାମର ପରିମାଣ ଓ କାମର ଆକର୍ଷଣ କମ୍ ହେଲେ, ମନ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ-ସାହିତ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଲୋକପ୍ରିୟ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବସ୍ ବା ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ରୋଜ୍ ବା କାମର ଅଭାବଜନିତ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ । ଏ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କାମର ଆଧିକ୍ୟକୁ ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯେପରି କମାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଆକର୍ଷଣୀୟ କାମର ଅଭାବକୁ ଦୂରକରି କାମକୁ ଅଧିକ ଉଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାର ସେପରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି ।

ଉପର ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତିଟି ଉଦ୍‌ପୀଡ଼କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ଲୋକ ଅନୁପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି ।

ଆଲୋଚିତ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ । ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ଉପଶମ କରିବା ଦିଗରେ ଅବସର ବିନୋଦନ କ୍ଳାନ୍ତି ହରଣକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗାସନ ଇତ୍ୟାଦିର ଗୁରୁତ୍ୱ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗୀତା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା ପରିସରଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଉଦ୍‌ପୀଡ଼ନ କମାଇବାକୁ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତି ଆମର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମ୍ଭବ ନହେଉଥିବାରୁ ଓ ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ଅସନ୍ତୋଷ ଆମର ପରିବାରବର୍ଗମାନଙ୍କ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ସଂସ୍ଥାରେ ଅଙ୍କୁରିତ ବିରକ୍ତି ନେଇ ଆମେ ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରୋଧ ଦର୍ଶାଉ, କାରଣ ଅକାରଣରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାସ୍ତି ଦେଉ । ଏହା ପରିବାରର ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ କରେ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହଉଥିବା ବିରକ୍ତିକୁ ସୀମିତ ରଖିବାର ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ହେଉଛି ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ପରିବାରକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଏକ ଉଦ୍‌ବେଳନହୀନ ଅବକାଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟର ଶେଷ ବେଳରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବୈଠକ ବସି ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା ଯୁକ୍ତିତର୍କର ସୀମା ବଢିଚାଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ଅପରାହ୍ଣ ପାଞ୍ଚଘଟିକା ସମୟରେ ବନ୍ଦ ହେବାର ଥିଲେ ତିନିଟା କିମ୍ବା ଚାରିଟା ବେଳେ ବୈଠକ ବସି ଅଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବୈଠକରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ଅଶାନ୍ତ ବିରକ୍ତିକର ମାନସିକ ରୂପ ନେଇ ପରିବାରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସେଠାରେ ମାନସିକ ତିକ୍ତତା ପ୍ରକାଶ ହେବାର ସୁଯୋଗ ଲୋଡୁଥାଏ । ଚାପ ଦିଆଯାଇ ରଖାଯାଇଥିବା ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିବାରବର୍ଗମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ମାନସିକ ତିକ୍ତତା ଜାହିର କରେ ।

ଏ କୁପରିଣତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ତର୍କଯୁକ୍ତ ଆଳାପ ଆଲୋଚନା ଓ ବାଦବିସମ୍ବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସର ଶେଷ ଘଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ସମୟରେ ଆୟୋଜନ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ହେଲେ ଭଲ । ଦିନର ଶେଷ ଘଣ୍ଟା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବେଳକୁ ଗତାନୁଗତିକ ରୁଟିନ୍ କାମ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷ ଉଦ୍‌ବେଳନ ନଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାରି ଘରକୁ ଫେରିବାବେଳେ ମାନସିକ ବିରକ୍ତି ବେଶି ନଥାଏ । ସମୟର ଏହି ଉଦ୍‌ବେଳନହୀନ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଶାନ୍ତିର ସମୟରେଖା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ମନର ପୀଡ଼ା ପରିବାରକୁ ଅଶାନ୍ତ କରେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପୀଡ଼ା ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ଶାନ୍ତି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କଲାପରି ବାହ୍ୟିକ ଅଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଜୀବନ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ସଚେତନଶୀଳ ଭାବରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅନୁଷ୍ଠାନଭିନ୍ନ କେତେକ କାରଣ ତା'ର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ବିପନ୍ନ କରେ । ବିଶେଷ କରି ବାହାରେ ଘଟୁଥିବା ଅଘଟଣର କୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଷ୍ଠାନ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଜୀବନକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିପାରେ । ବିଶେଷ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଧରିନିଏ ଯେ ଅଘଟଣଟି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ, ତେବେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୁଏ, ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଭାବିବସେ ଯେ ଘଟଣାଟି ତା' ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବ, ତେବେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ବନ୍ଧୁଜଣକ କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ମନରେ ଧକ୍କା ଆଣିଥିଲେ ବୋଲି ଭାବି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଆଚରଣ କରିବେ, ଏପରି ଚିନ୍ତା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ଉପଶମ ପାଇଁ ବାହ୍ୟିକ ଘଟଣାର କୁପ୍ରଭାବକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଅଘଟଣସବୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ଭାବିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଲୋଚିତ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ଅବଲମ୍ବନ କେବଳ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଲାଘବ କରିବ ନାହିଁ, ଏକ ସମନ୍ୱୟମୁଖୀ ଜୀବନ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ㅁㅁㅁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଭ୍ରୂଣ ସଂଚାରର ପର ମୂହୂର୍ତ୍ତଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ତା'ର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ପରିବେଷ୍ଟନୀର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ତା'ର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବଂଶାନୁଗତିତା ଯେଉଁ ଛାଞ୍ଚ ଦିଏ, ପରିବେଷ୍ଟନୀ ତାହାକୁ ବହୁପରିମାଣରେ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ପରିବେଷ୍ଟନୀର ବିଶିଷ୍ଟ ବାହକମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ବଂଶ ପରମ୍ପରା, ଶିକ୍ଷା ସୁଯୋଗ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ଏସବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତା ଏବଂ ପରିବେଶ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟବହାରର ଗୁଣ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦିଗ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିପରି ଭାବରେ ଘଟେ ତାହା ଏଠାରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ, ସମାଜରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ସେ ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେସବୁ ବ୍ୟବହାରକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ଯେକୌଣସି ସମାଜମଙ୍ଗଳ ରାଷ୍ଟ୍ର ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପେଶାଗତ କୌଶଳରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ଗ୍ରହଣୀୟ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପଦ୍ଧତିରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ କୌଶଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ତାହା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ତଥ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କ'ଣ ? ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ବିଭିନ୍ନ ସଂଜ୍ଞା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଦୁଇଟି ଦିଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ପରିସଂଖ୍ୟାନଗତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏନି ତାହା ହେଉଛି ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଯେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କୌଣସି ଉଦ୍ଦୀପକ ଯେତିକି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା କଥା ତା'ଠାରୁ ବହୁ ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି, ସେପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱଭାବିକ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳତାର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇପାରେ ନାହିଁ, ତା'ଛଡ଼ା ତା'ର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, 'ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବତାର ଶରବ୍ୟ । ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଗଲାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବ, ଚିନ୍ତା ସଙ୍କୁଳ, ମାତ୍ର କୌଣସି ଛାତ୍ର ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବ ହୋଇ ଥରି ଥରି ପଡିଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଅଧିକାଂଶ ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏନି ଏବଂ ଏପରି ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବତା ଉକ୍ତ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଧାରଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।'' ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଏହି ଅଚଳନୀୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚଳନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀର ସାହାଯ୍ୟ ନିଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାର, ସମାଜ ବା ରାଷ୍ଟ୍ର ନିଜର ନିରାପତ୍ତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ନିରାକରଣ କରିବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ପରିମାଣାତ୍ମକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ହେଉଛି 'ଗୁଣାତ୍ମକ' । ପରିମାଣାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାରଟି ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ମାତ୍ର ତାହା ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଗଲେ ତାହା 'ଅସ୍ୱଭାବିକ' ବ୍ୟବହାର ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବତାର ଅସ୍ୱଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରିମାଣାତ୍ମକ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ଅହେତୁକ ଭୟ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଅଳ୍ପବହୁତେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଜନ୍ତୁ, ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ, ଆବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ, ଅନ୍ଧକାର, ରୋଗ ଓ ନୂତନ ଜିନିଷ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅକାରଣ ଭୟ ଥାଏ । ଏ ଭୟର ମାତ୍ରା ଏତେ କମ୍ ଯେ, ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନରେ ଏହା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଏ ଅହେତୁକ ଭୟର ପରିମାଣ ଏତେ ବେଶି ଯେ, ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାପ ଖୁଆଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇପଡନ୍ତି ।

ଅହେତୁକ ଭୟ ପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରିମାଣାତ୍ମକ ଅସ୍ୱଭାବି ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ବାଧକ ବ୍ୟବହାର । ବେଳେବେଳେ ଏପରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ ହୁଏ ଯେଉଁମାନେ ଘରେ ତାଲା ପକାଇ ତାକୁ ଦଶଥର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ତାଲା ପକାଇ ଯାଇ ପୁଣି ବାଟରୁ ଫେରିଆସି ଦେଖନ୍ତି ଯେ, ତାଲାଟି ଠିକ୍ ଭାବେ ପଡିଛି କି ନାହିଁ । ସେହିପରି ଆହୁରି କେତେକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଲାବେଳେ ରାସ୍ତା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ସବୁ ଆଲୋକସ୍ତମ୍ଭଗୁଡ଼ିକ ଛୁଇଁ ଛୁଇଁ ଚାଲିବେ ବା ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମଧ ଛୁଇଁବେ ନାହିଁ ।

ଏମାନେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧବାଧକତା ଭାବରେ କଲାଭଳି ମନେହୁଏ । କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନୁହେଁ, କେତେକ ଲୋକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମଧ ଏପରି ବାଧବାଧକତା ଦେଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସେକ୍ସପିଅରଙ୍କ ରଚନାର ଲେଡ଼ି ମ୍ୟାକ୍‌ବେଥଙ୍କ ଚିନ୍ତାରେ ସଦାସର୍ବଦା ଥିଲା ଯେ, ସେ ଯେଉଁ ହାତରେ ପାପ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ହାତରେ ଲାଗିରହିଛି ସଦାସର୍ବଦା ପାଇଁ, ଏଇଭଳି ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ ବାଧବାଧକତା ବେଳେ ବେଳେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ହାତରେ ପାପ ଲାଗିରହିଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରାଯାଇ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ଓ ସମାଜରେ ବିରଳ ନୁହେଁ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ସୂଚନା ଦିଆଗଲା, ସେଗୁଡ଼ିକରେ ପରିମାଣାତ୍ମକ ଆଧିକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ସେପରି ବ୍ୟବହାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ମଧ ପରିମାଣରେ ତାହା ଖୁବ୍ କମ୍ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏ ସବୁର ମୁକାବିଲା କରିପାରନ୍ତି, ମାତ୍ର ଅସ୍ୱଭାବିକ ଲୋକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ବ୍ୟବହାରର ଆଧିକ୍ୟ ଏତେ ବେଶି ଯେ, ଜୀବନର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହରେ ତାହା ଘୋର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଟି ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଭିନ୍ନ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏପରି ଅସ୍ୱଭାବିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ବାସ୍ତବତାକୁ ଅତି ବିକୃତ ଭାବରେ ଓ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ତାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି 'ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ' ଓ 'ଭ୍ରାନ୍ତି' ।

ବସ୍ତୁର କୌଣସି ସତ୍ତା ନଥାଇ କିଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିବାକୁ 'ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ' କହନ୍ତି । ଆଲୋକର କୌଣସି ଉତ୍ସ ନଥାଇ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଦେଖନ୍ତି । ଶବ୍ଦର କୌଣସି ଉତ୍ସ ନଥାଇ ସେମାନେ କଥା ବା ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତି । ବସ୍ତୁଗତ ସତ୍ତା ନଥାଇ ଯେପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ଦେଖାଗଲେ ତାକୁ ଯେପରି ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କହନ୍ତି । କୌଣସି ଧାରଣାର ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ ତାକୁ ଭ୍ରାନ୍ତି କହନ୍ତି ।

ଭ୍ରାନ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରକାଶ ରହିଛି । କେହି କେହି ଲୋକ ନିଜକୁ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନଙ୍କ ଅବତାର ବୋଲି ବିଚାର କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ମାନ ଦାବୀ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଆଉ କେହି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ର ଅନିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନା କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି କେତେକ ଲୋକ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ଏହିପରି ବହୁ ଉଦାହରଣ ମିଳିବ । ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ ଚିନ୍ତାଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବା ମନୋଭାବରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଏ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରରେ ।

ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାରଟି ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହେଉନା କାହିଁକି, ତା'ର ନିରାକରଣ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରାଚୀନ ପଦ୍ଧତି, ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ବା ମନସମୀକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଥିଲା । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ତଥ୍ୟର ବିଶଦ ଆଲୋଚନା ନ କରାଯାଇ କେବଳ ଏତିକି କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ, ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ତା'ର ବାଲ୍ୟଜୀବନରେ ଘଟିଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଜନ୍ମପରେ ମନୁଷ୍ୟର ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ତାହା ସହିତ ତା'ର ଯୌନ ଜୀବନର ବିକାଶ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ମାନସିକ ବିକାଶ ଓ ଯୌନ ବିକାଶ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଯୌନ ବିକାଶର ପରିସର ଆମ ପ୍ରଚଳିତ ଭାଷା

Digitized by srujanika@gmail.com

'ଯୌନ' ସହିତ ସମାନ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା କୌଣସି ସଜୀବ ବସ୍ତୁ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାଏ ତାହା 'ଯୌନ' ଅର୍ଥରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି ।

ବାଲ୍ୟକାଳରେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ଶିଶୁର ଆନନ୍ଦ ଲାଭର ଉତ୍ସ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଆରମ୍ଭରେ ଶିଶୁ ନିଜ ମୁଖ ଓ ଦାନ୍ତର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦଲାଭ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରେ ପରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭର ଉତ୍ସ ହୋଇପଡ଼େ ମଳଦ୍ୱାର ଓ ପରେ ହୁଏ ଯୌନାଙ୍ଗ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୀତିରେ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ଗତି କରି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିବା ହେଉଛି ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ଧାରାର ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି କୌଣସି ପରିବେଶଗତ କାରଣ ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗାଯୋଗ କାରଣରୁ ଶିଶୁ କୌଣସି ଏକ ସ୍ତରରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାଏ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦ ପାଏ, ତେବେ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ସ୍ତରରେ ଏପରି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ ସେଇ ସ୍ତରପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ସବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ତା'ର ଶିଶୁକାଳର ଏକ ବିକାଶଗତ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଫ୍ରଏଡ ଏଇ ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମନସମୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ମନସମୀକ୍ଷାର ଆକସ୍ମିକ ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା, ବିଶ୍ଳେଷଣ, ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଘଟଣା ବିଶ୍ଳେଷଣ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଦ୍ୱାରା କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥୋପକଥନ ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ର ଆବଦ୍ଧ ଆବେଗ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦମୁକ୍ତ ପାଇଁ ଏକ ପଥ ଯୋଗାଇବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୋସମୀକ୍ଷା ସାକ୍ଷାତକାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ସମୀକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ତା'ର ଭାରସାମ୍ୟ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।

ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଏ ଧାରାରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ସାଫଲ୍ୟ ଅର୍ଜନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ପଦ୍ଧତି ଥିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ନବ୍ୟ ଫ୍ରଏଡୀୟମାନଙ୍କର ତଥ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଫ୍ରଏଡୀୟତତ୍ତ୍ୱର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଇଲା । ବିଶେଷ କରି ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ପଦ୍ଧତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋକପ୍ରିୟତା ଲାଭ କରିବା ପରେ ମନସମୀକ୍ଷା ଉପରେ ଚାପ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କଲେ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ, ମନସମୀକ୍ଷକମାନେ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ପ୍ରଣୋଦିତ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳ ଏକ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପାଦ ଦେଇଛି ।

ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନଙ୍କ ମୌଳିକ ନୀତି ଖୁବ୍ ସରଳ । କୌଣସି ବ୍ୟବହାର ସ୍ପୃହଣୀୟ ହେଉ ବା ଅସ୍ପୃହଣୀୟ ହେଉ, ବ୍ୟବହାରମାତ୍ରେ ହିଁ ତାହା ଶିକ୍ଷାକୃତ । ଯଦି ଅସ୍ପୃହଣୀୟ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷାକୃତ ହୁଏ, ତେବେ ଶିକ୍ଷାନୀତି ଅନୁସରଣ କରି ତା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ପୃହଣୀୟ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ହେଉଛି ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଭିତ୍ତିଭୂମି ।

ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷାର ଏକ ନିୟମ ହେଉଛି ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ନିୟମ । କୌଣସି ବ୍ୟବହାର ଯଦି ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ବ୍ୟବହାରଟି ରୋପିତ ଓ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ । କୌଣସି ଅବାଞ୍ଛିତ ବ୍ୟବାରକୁ ଦୂର କରି ତା' ସ୍ଥାନରେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାକୁ ଏହି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ । ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ସଫଳ କୌଶଳ ହେଉଛି ଉଲ୍‌ପେଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋଚିତ କ୍ରମିକ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ । ଏ କୌଶଳଟି ଶିକ୍ଷାନୀତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । କ୍ରମିକ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ କୌଶଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇ ବହୁ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦୂର କରାଯାଇଥାଏ ।

କ୍ରମିକ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ ପଦ୍ଧତିରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ନିକଟ ପରିବେଶର ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ନିରୂପଣ କରିବା । ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଅସ୍ୱଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦିଆଯାଇ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ଅସରପା ପ୍ରତି ଅହେତୁକୀ ଭୟର ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସରପା ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଭୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, ଅସରପାର କେଉଁ କେଉଁ ଗୁଣ ଏବଂ ତା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ପରିବେଶର କେଉଁ କେଉଁ ଗୁଣ ଓ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଲୋକଟିର ଭୟ ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ଏହା ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ ଲୋକଟି କେଉଁ ଆକାରର ଅସରପାକୁ ବେଶି ଭୟ କରେ, ବଡ଼ ବା ସାନ ? ତା'ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଅସରପା ବା କମ୍ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଅସରପା ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ? ଅସରପାଟି ସ୍ଥିର ଥିବା ସମୟରେ ବା ଗତିଶୀଳ ଥିବା ସମୟରେ ? ଅଧିକ କେଶଯୁକ୍ତ ଅସରପା କି ଅଳ୍ପ କେଶଯୁକ୍ତ ଅସରପା ? ସେହିପରି ଦେଖାଯାଇପାରେ ଅସରପାଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅନ୍ଧାର ଘରେ ଥିବାବେଳେ ବା ଆଲୋକିତ ଘରେ ଥିବାବେଳେ ? ଆଖପାଖରେ ଲୋକମାନେ ଥିଲାବେଳେ ବା କେହି ଲୋକ ନଥିଲାବେଳେ ? ଅସରପାଟି ପାଖରେ ଥିଲାବେଳେ ବା ଦୂରରେ ? ଏ ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଏକ ନିର୍ଜନ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରିଆ ଘର ମଧ୍ୟରେ ନିକଟରେ ଚାଲୁଥିବା ଏକ କେଶ ବହୁଳଯୁକ୍ତ କେଶ ଲାଲ ଅସରପା ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବେଶି ଭୟ ।

କ୍ରମିକ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରଥମେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ, ସର୍ବାଧିକ ପରିବେଶର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ହେଉ ଜନପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋକିତ ଘର ମଧ୍ୟରେ ଦୂରରେ ଚାଲୁନଥିବା କେଶବିହୀନ (ବା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେଶଯୁକ୍ତ) ଅଳ୍ପ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଏକ ଛୋଟ ଅସରପା । ଚିକିତ୍ସାର ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଲୋକଟି ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଅତି ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପ ଆଲୋଚନାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି ବା କିଛି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି, ସେତେବେଳେ ଦୂରରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଲାଲରଙ୍ଗର ଅଳ୍ପ କେଶଯୁକ୍ତ ଛୋଟିଆ ଅସରପାର ଛବି ବା ନମୁନା ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନଜର ମଧ୍ୟକୁ ଆଣିବାକୁ ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ଘରଟି ଆଲୋକିତ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବନ୍ଧୁଆଳାପ ଜନିତ ବା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣଜନିତ ଆନନ୍ଦଲାଭ କରୁଥିବାରୁ ଦୂରର ଏହି କ୍ଷୀଣ ଭୟ ସଙ୍କେତ ତାକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଅଳ୍ପ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭୟର ସୂଚନା ମିଳେ, ତେବେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ତାହା ହ୍ରାସ ହେବ । ସେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଦୌ ଭୟ ନାହିଁ । ତା'ପରେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅସରପାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ।

ଘର ଆଲୋକର ମାତ୍ରା ଧୀରେ ଧୀରେ କମାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଘରଟିକୁ କ୍ରମଶଃ ଜନଶୂନ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ଅସରପାକୁ ନିକଟରୁ ନିକଟତର ଆଣିବାକୁ ହେବ, ସେହିପରି ଅସରପାକୁ ଅଧିକ ଗତିଶୀଳ କରି, ବେଶି କେଶଯୁକ୍ତ କରି ଓ ବେଶି ଲାଲରଙ୍ଗର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଥିପାଇଁ ହୁଏତ କେତେକ ସପ୍ତାହ ବା କେତେକ ମାସ ଧରି ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଘଣ୍ଟର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଉଲ୍‌ପେଙ୍କର ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । ବ୍ୟବହାରବାଦ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନାନାପ୍ରକାର କୌଶଳ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଆଲୋଚିତ ପଦ୍ଧତିର ମୌଳିକତା ହ୍ରାସ ପାଇନି । ଏ ପଦ୍ଧତି ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ବିଶେଷତଃ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ନିରାକରଣରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାଫଲ୍ୟ ଲାଭ କରିଅଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ଏ ଦିଗରେ କ୍ରମେ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ ଆଂଶିକ ସଫଳତା ଲାଭ କରିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧପତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଉଲପେଙ୍କ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବିତ ହେଉଛି ସେଠାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ରିୟାକଳାପ ଜାଣିବା ଦରକାର ହେଉଛି । ତେଣୁ କେତେକ ସମାଲୋଚକ ଏ ପଦ୍ଧତିକୁ ଏକ ଲକ୍ଷଣ - ପୁନରୋପଣ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଅଳ୍ପ କେତେବର୍ଷ ତଳେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନଙ୍କ ପରି ସେମାନେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଗୁଣ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ସବୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଛନ୍ତି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ବା ଭାବନାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତା'ର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସେମାନଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଏ କୌଶଳର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଉଲ୍‌ପେଙ୍କ ମୌଳିକ ପଦ୍ଧତିର ଅନୁକରଣରେ ଆହୁରି କେତେକ ଉପାୟ ଅନୁସୃତ ହେଉଛି । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ନିଜର ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟଲବ୍‌ଧ ବିଚାରକୁ ନେଇ ପ୍ରଣାଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି, ତେବେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଥାଏ ଏକ । ଏକ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଶିକ୍ଷାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ କ୍ରମଶଃ ସ୍ପୃହଣୀୟ ବ୍ୟବହାରଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏବଂ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଇବା । ଏ ପଦ୍ଧତିରେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସଫଳତା ମିଳିନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦାନ ରୂପେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସୁଦୂର ପ୍ରସାରିତ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ କି ?

ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଥରେ ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ ମତ ଦେଇଥିଲେ ଯେ, ଏ ଯୁଗରେ ପକ୍ଷୀଭଳି ଆକାଶରେ ବିଚରଣ କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ । ଜଳଚରଙ୍କ ପରି ସମୁଦ୍ର ବକ୍ଷରେ ସମୟ କାଟିବା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ । ମାତ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଯୌଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବା କଷ୍ଟକର । ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଜଟିଳତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦାର୍ଶନିକ ଜଣକ ଏପରି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ବାସ୍ତବରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରାର ତାରତମ୍ୟ ତଥା ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାରର ଭିନ୍ନତା ଏତେ ବେଶି ଯେ, ଏ ସବୁର ସଂଘର୍ଷ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ବିପନ୍ନ କରି ଶାନ୍ତିର ଆବହାଓ୍ୱା ନଷ୍ଟ କରେ ।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେବଳ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ଓ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, ସାମୂହିକ ଜୀବନକୁ ସଂହତିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ଏକ ସହଜ ସୁଗମ ମାର୍ଗରେ ଗତିକରେ ନାହିଁ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଂଜ୍ଞା ସାଧାରଣଭାବେ ତା'ର ଆଚରଣ ଶୈଳୀକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପ୍ରତି ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଖାପ ଖୁଆଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଗଠିତ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀକୁ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଏ । ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ସଂଗଠିତ ରୂପ ତାକୁ ଆପେକ୍ଷିକ ସ୍ଥିରତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ପ୍ରତି ପରିସ୍ଥିତି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପ୍ରତି ପରିସ୍ଥିତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ଶୈଳୀ ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ତା'ର ସ୍ୱକୀୟ ଶୈଳୀର ଉପଯୋଗ କରେ । ଅବସ୍ଥା ଭେଦରେ ଆଚରଣ ଶୈଳୀର କିଛି କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ । ମାତ୍ର ମୌଳିକ ରୂପ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନର ପରିସର ନେଇ ବହୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଗବେଷଣା ଅତୀତରେ ହୋଇଛି । କ୍ଲାସିକାଲ୍ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରାୟ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଳ ଛାଞ୍ଚ ଜନ୍ମରୁ ସାତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗଠିତ ହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଯେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ସେସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସାମୟିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ।

ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ଜୈବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ବିଶ୍ୱପାଇଁ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସସବୁ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ଆନନ୍ଦଲାଭ କରିବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁ ନିଜର ଦାନ୍ତସବୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ବୟୋବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ନିଜ ଯୌନାଙ୍ଗ ସହିତ ଖେଳାଖେଳିର ଆନନ୍ଦଲାଭ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଜୈବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରେ । ଏଭଳି ଜୈବିକ ବରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଗତିକରେ ।

ଶୈଶବକାଳୀନ ଅନୁଭୂତି ତା' ମନରେ ଯେଉଁ ଛାପ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠିତ ହୁଏ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଦୃଢ ମତ । ସାତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦଲାଭର ପରିମାଣ, ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଶିଶୁର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ଭଲମନ୍ଦ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ରୂପଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭିତ୍ତିଭୂମି ତା'ର ବାଲ୍ୟକାଳ ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏ ବିଚାର ଗ୍ରହଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଚାରଧାରାରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଏଭଳି ମତକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନମୁଖୀ - ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୈଶବକାଳୀନ ତଥା ଜୀବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ଅନୁଭୂତି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପ୍ରଭାବର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ସଂଘଟିତ ଘଟଣାବଳୀର ପ୍ରଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୁଷ୍ୟର ଗଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଆଶାବାଦର ସୂଚକ ।

ଏହା ବହୁଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ ଯେ ପିତାମାତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଲାଳନପାଳନ ଭଙ୍ଗୀ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ନିଏ । ସ୍ୱାଧୀନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଓ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ଏବଂ ଶିଶୁର ଦୃଢ ମନୋଭାବକୁ ପିତାମାତା ଉତ୍ସାହ ଦେଉଥିଲେ ଶିଶୁଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ଓ ଉଦ୍ୟୋଗମନୋଭାବାପନ୍ନ ହୁଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଶିଶୁର ପରନିର୍ଭରଶୀଳତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କଲେ ଶିଶୁଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାନୁକରଣପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର । ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ନିଃସଙ୍ଗତାମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଆମୋଦପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଚିନ୍ତାମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆଦିର ମୂଳ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଭୂମିକା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ବହୁ ଗବେଷଣାରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁ ସହିତ ପିତାମାତାଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ।

ଜୀବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତାହା ହେଉଛି ଏକ ନମୁନା ବା ଆଦର୍ଶକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାର ଅଭିମୁଖତା । ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର ତା'ର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏପରି କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଂସର୍ଗ ଲାଭ କରିପାରେ ଯାହାର ପ୍ରଭାବର ପରିସର ସୁବିସ୍ତୃତ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁ ନିଜର ପିତା ବା ମାତାକୁ ଅନୁକରଣ କରି ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ସେହି ଅନୁସାରେ ରୂପ ଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖାଯାଇଛି । ଖୁବ୍ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପିତାମାତା ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ ନକରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ଭାବଗତ ପରିପ୍ରକାଶ ନକରି ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ନିଜର ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଚରିତ୍ରଜଣକ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତିବେଶୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏପରି ଘଟିଲେ ଶିଶୁର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ଚାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନିଜ ପରିବାରର ଅସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ଦୃଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବା ଦେଖାଯାଇଛି ।

ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ଘଟଣା ସମୂହର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପରିବେଶରୁ ନିଜକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ତଥ୍ୟ ସବୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ବାହ୍ୟ ଘଟଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବିଚାର କରୁଥିବାରୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୋପପାଏ ।

ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଏକ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକ୍ରମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଏକ ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭୂତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ ତା' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୌଣସି ଏକ ଅତି ବିଶ୍ୱାସୀ ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରେ ବିଶ୍ୱାସଘାତକତାର ଅନୁଭୂତି ପାଇଲା ପରେ ସବୁଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରିପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସରଳ ନିଷ୍କପଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ରୂପାନ୍ତର ଘଟି ଜଟିଳ ସନ୍ଦେହୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟିପାରେ ।

ସେହିପରି ଚିନ୍ତା, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ମାନସିକ ଟଣାଓଟରା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହେଉଥିଲେ ସେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାନସିକ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ନିଜର ବିଫଳତାକୁ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଭାବରେ ବୁଝାଇବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷାରୋପ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଘଟଣା ସହିତ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏ ସମସ୍ତ ମାନସିକ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ମାଧମରେ ନିଜର ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପକାଇଥାଏ । କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ନୁହେଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପ ମଧ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାମୟିକ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । କିନ୍ତୁ ନିଶା ଓ ଔଷଧ ସେବନ ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଗଲେ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରି ଏତେ ତୀବ୍ର ନହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରହିଯାଏ । ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ବହୁ ନିଶା ସେବନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍ ମିଳେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିଶାଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଠାରୁ ଭିନ୍ନ ।

ଉପର ଆଲୋଚିତ ଘଟଣା ବିଶେଷକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ବହୁଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କ୍ରମିକ ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ । ବହୁଲୋକଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଯେଉଁ କ୍ରମିକ ଧୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଭର କରେ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁଜଗତ ତଥା ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଆକସ୍ମିକ ଭାବେ ଦର୍ଶାଉଥିବା କେତୋଟି ଆଚରଣ ପାଇଁ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଲାଭ କଲେ ତା'ର କଦବା କେତେବେଳେ ଦେଖାଉଥିବା ଆଚରଣସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ଅର୍ଥ କେବଳ ବସ୍ତୁଗତ ପୁରସ୍କାର ନୁହେଁ । ସାମାଜିକ ପ୍ରଶଂସା, ବନ୍ଧୁବର୍ଗଙ୍କ ପ୍ରିୟଭାବ ଲାଭ, ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଇତ୍ୟାଦି ଲାଭ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚରଣର ଧୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।

ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରୁଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତିର ପୁନରାବୃତ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା, ଏକାଧିକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପିଦିଏ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାର୍ଗରେ ରଖିଦିଏ ।

ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଶିଖେ, ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମନୁଷ୍ୟ ସେପରି ଖରାପ ଆଚରଣ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ନୀତି ଅନୁସାରେ ସମାଜର କ୍ଷତି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ସମାଜବିରୋଧୀ ଓ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନର ପରିକଳ୍ପନା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କ୍ଷତିକର ଦିଗଟି ପ୍ରତି ସଚେତନଶୀଳ ହେଲେ କ୍ରମିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ସଚେତନଶୀଳତା ଅଭାବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷେ ଏହା ସମ୍ଭବ ନହେଲେ ସମାଜସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଲୋକେ ସମାଜ-ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏପରିକି ସମାଜର ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ବିପନ୍ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଜେଲ୍‌ରେ କାଟିବାକୁ ପଡୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସେମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର ପାଇଁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଚରିତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଶାବାଦୀ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମ୍ଭବ କରିଛି ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀତ୍ୱ, ପୁରୁଷତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ପୁରୁଷମାନେ ପୁରୁଷସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ଅଧିକାରୀ ହେବା ଏବଂ ନାରୀମାନେ ନାରୀସୁଲ ଗୁଣାବଳୀ ଦର୍ଶାଇବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ବୋଲି ବହୁଲୋକ ବିଚାର କରନ୍ତି । କେଉଁସବୁ ଗୁଣାବଳୀ ପୁରୁଷ-ସୁଲଭ ଏବଂ କେଉଁସବୁ ଗୁଣ ନାରୀ-ସୁଲଭ, ତାହା ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତି ଭେଦରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ସମାଜରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣାବଳୀକୁ ପୁରୁଷସୁଲଭ ବିଚାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ଅଂଶରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ଗୋଟିଏ ସମାଜରେ ନାରୀସୁଲଭ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବହୁଳ ଭାବରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ସାମାଜିକ ସଂଜ୍ଞାରୁ ବହିର୍ଭୂତ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ମୃଦୁ ଭର୍ତ୍ସନାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନେ ନାରୀ ସୁଲଭ ଗୁଣ ଦର୍ଶାଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ 'ମାଇଚିଆ' କହି ତିରସ୍କାର କରାଗଲା ବେଳେ ପୁରୁଷ-ସୁଲଭ ଗୁଣ ଦର୍ଶାଉଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କୁ 'ଅଣ୍ଡିରାଚଣ୍ଡୀ' ବୋଲି କହି ଭର୍ତ୍ସନା କରାଯାଇଥାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ସମାଜ ପ୍ରଦତ୍ତ ପୁରୁଷ-ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀ ଦର୍ଶାଇବା ନାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏକ ସହଜ ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ହୋଇଉଠେ ।

ନାରୀତ୍ୱ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱକୁ ଭିନ୍ନ ଗୁଣଗୁଚ୍ଛ ଭିତରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାର ନିଶା ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ସବୁ ସମାଜରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଅନେକ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଏ ଦୁଇଟି ଦିଗର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କରିଛନ୍ତି । କେହି କେହି ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ କାର୍ଯ୍ୟସାଧନରେ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ପୁରୁଷୋଚିତ ଆଖ୍ୟା ଦେବାସ୍ଥଳେ ଭାବ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ନାରୀସୁଲଭ ବୋଲି ଚିହ୍ନିତ କରିଛନ୍ତି । କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ସ୍ୱକୀୟ ବିକାଶର ଧାରାକୁ ପୁରୁଷସୁଲଭ ବିଚାର କରି ସାମୂହିକ-ଉନ୍ନତିକାମୀ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସବର ସାଢଚିତ୍ର

କହିଲେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ, ସ୍ୱାଧୀନ, ଉଚ୍ଚାକାଙ୍‌କ୍ଷୀ ଅନୁଶୀଳନପ୍ରିୟ ଓ ଦୁଃସାହସିକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇଛି । ନାରୀମାନଙ୍କୁ କୋମଳ ଗଭୀର, ମୃଦୁଭାଷୀ, ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଓ ସମ୍ପର୍କପ୍ରିୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

ବହୁ ସମାଜରେ ବହୁଦିନ ଧରି ଏପାରି ଗତାନୁଗତିକ ମତ ସୁଦୃଢ ଥିଲେ ହେଁ ଆଧୁନିକ କାଳରେ ନାରୀତ୍ୱ, ପୁରୁଷତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ନୂତନ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଛି । ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଯେ ନାରୀ ସୁଲଭ ଏବଂ ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ସୁସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସଂହତି ଘଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉଚ୍ଚ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟିପାରେ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏକ ନୂତନ ସଂଜ୍ଞା ଦେଇଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁରୁଷ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ପୁରୁଷ-ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀ ସହିତ ନାରୀସୁଲଭ ସହଯୋଗୀ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ତାକୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣ ସହିତ ଉଚ୍ଚ ଆକାଙ୍‌କ୍ଷା ଓ ଦୃଢତାର ସମନ୍ୱୟ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅଧିକ ପରିସ୍ଫୁଟ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏଭଳି ସମ୍ଭାବନାକୁ ପ୍ରଥମେ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ସମାଜ ପ୍ରଚଳିତ ପୁରୁଷସୁଲଭ ଏବଂ ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ସମ୍ଭାବନାର ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ । ଗବେଷକମାନେ ସ୍ନାତକଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଚାରୋଟି ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ପ୍ରଥମେ ତାଲିକାରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶିଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏବଂ ସମାଜରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚିତ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ଗୁଣ ବା ବିଶେଷଣଗୁଡ଼ିକ ଲେଖିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏବଂ ସମାଜରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚିତ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ବିଶେଷଣଗୁଡ଼ିକ ଲେଖିବାକୁ କୁହାଗଲା । ତୃତୀୟ ତାଲିକାରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ସ୍ପୃହଣୀୟ ଗୁଣାବଳୀର ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା । ସେହିପରି ଚତୁର୍ଥ ତାଲିକାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଉଚିତ ଗୁଣାବଳୀର ନାମ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା ।

ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକା ଦ୍ୱୟ ସେପରି ବିଶେଷତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନଥିଲା । ସମାଜର ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧ ଧାରଣାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନାରୀସୁଲଭ ଓ ପୁରୁଷସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ସୂଚନା ଦେବା ଏ ତାଲିକା ଦୁଇଟିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ଫଳତଃ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସମାଜ ପ୍ରଚଳିତ ନାରୀସୁଲଭ ଓ ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଏ ତାଲିକା ଦୁଇଟିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ପ୍ରଥମ ତାଲିକାରେ ପାରିବାରିକ ନିଷ୍ଠା, ନିରାପତ୍ତାକାମୀ, ଧାର୍ମିକ, କ୍ରନ୍ଦନଶୀଳ ଓ ଅଳ୍ପ କଥାରେ ଆହତ ପ୍ରଭୃତି ବିଶେଷଣ ଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ତାଲିକାରେ ଅଧିକାଂଶ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମସତ୍ତାଭାବାପନ୍ନ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବିସ୍ତାର କରୁଥିବା ମନୋଭାବ, ଯନ୍ତ୍ରପାତିରେ ଉତ୍ସାହ, ଗଣିତ ଓ ବିଜ୍ଞାନରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରଭୃତି ବିଶେଷଣ ରଖିଥିଲେ ।

ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ତାଲିକା ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା । ତୃତୀୟ ତାଲିକାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବିଶେଷଣଗୁଡ଼ିକ ଥିଲା ଦୟାଳୁ, ସାମାଜିକ ଭାବାପନ୍ନ, କୌଶଳୀ, ସୃଜନଶୀଳ, ପରୋପକାରୀ, ଶିଶୁପ୍ରିୟ, ବୁଝାମଣାକ୍ଷମ, କୋମଳ ଭାବପ୍ରକାଶକ୍ଷମ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସେବାରେ ନିୟୋଜିତ । ଚତୁର୍ଥ ତାଲିକାରେ ସ୍ୱାଧୀନ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ସକ୍ରିୟ, ବାହ୍ୟମୁଖୀ, ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷୀ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ, ବୁଦ୍ଧିମାନ, ନେତୃତ୍ୱକ୍ଷମ, କ୍ରୀଡ଼ାପ୍ରେମୀ, ଦୁଃସାହସିକ ଓ ସାହସୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ବିଶେଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ସୁଗୁଣ । ଅଧିକାଂଶ ଭଲ ବିଶେଷଣ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷେ କାମ୍ୟ ବୋଲି ସୂଚାଗଲା ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ସକ୍ରିୟତା ଓ ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷୀ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ପକ୍ଷେ କାମ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ସକ୍ରିୟ ଓ ଅଭିଳାଷୀ ନାରୀ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଓ ଅଭିଳାଷହୀନ ନାରୀଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ବୋଲି ସୂଚିତ ହେଲା । ସେହିପରି ସହାନୁଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ ଓ ପରୋକ୍ଷକାରୀ ଗୁଣଥିବା ପୁରୁଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ସମ୍ମାନଜନକ ବୋଲି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ବିଶେଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀ (ନାରୀ ବା ପୁରୁଷ) ପକ୍ଷେ କାମ୍ୟ ବୋଲି ଧରାଗଲା । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କେବଳ ପୁରୁଷମାନେ ଦୁଃସାହସିକ ଏବଂ କେବଳ ନାରୀମାନେ ପରିବାରମୁଖୀ ହେବା ବିଧେୟ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷେ କାମ୍ୟ । ଏପରି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ କଥାଟି ଆମ ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବଧାରା । ସମାଜରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଗତାନୁଗତିକ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନରୁ ଏ ପରିକଳ୍ପନାର ଜନ୍ମ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ପୁରୁଷ ହେଉ ବା ନାରୀ ହେଉ, ତାଙ୍କଠାରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଏ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଗୁଣ ରହିଛି ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ସେହି ଅନୁସାରେ ସେ ଲୋକ କେତେ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପଦବାଚ୍ୟ ତାହା ସ୍ଥିରୀକୃତ ହେବ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ଗବେଷଣାରୁ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ,ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ପରିମାଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଗ ଗୁଣାବଳୀ ଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରେ ଏବଂ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଭାବାପନ୍ନ ନାରୀ ସାମାଜିକ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଯୁକ୍ତିନିଷ୍ଠ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ନାରୀ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରେ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିସୁଲଭ ଭାବାପନ୍ନ ପୁରୁଷ ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋବୃତ୍ତି ସହିତ ସାମାଜିକତା ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ସମନ୍ୱୟ ଘଟାଇ ନିଜର ସାଫଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ପରୋକ୍ଷରେ ଗତାନୁଗତିକପନ୍ଥୀ ନାରୀ ସବୁବେଳେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଓ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନିଜ ପ୍ରତିଭା ବିକାଶରେ ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗତାନୁଗତିକତାପନ୍ଥୀ ପୁରୁଷ ସବୁବେଳେ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନିଜର ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ ନକରି ସାମାଜିକତାକୁ ରୂପ ନଦେଇ ଜୀବନର ବହୁ ଆମୋଦ ହରାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନରୁ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଏବଂ ଅଧିକ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧର ପରିମାଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ଅବଶ୍ୟ ଗବେଷଣା ବେଶିଦିନର ନୁହେଁ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଭାରତୀୟ ସମାଜ ପରି ପରିବର୍ତ୍ତନମୁଖୀ ସମାଜରେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ସମନ୍ୱୟ ଆଣିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବାର ନିଶ୍ଚିତତା ରହିଛି, ସେ କଥା ନିର୍ଦ୍ଧାର୍ଯ୍ୟଭବେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ତଥାପି ନାରୀତ୍ୱ ପୁରୁଷତ୍ୱର ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ଗଣ୍ଡି ଭିତରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ଜୀବନର ସ୍ୱାଦ ପାଇବ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

000

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ସୃଜନଶୀଳତା ସାହିତ୍ୟ କଳା ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପରିସ୍ଫୁଟ ହୁଏ । ସୃଜନଶୀଳତା କଳା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୃତିକୁ ସୌଷ୍ଠବପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ଦେଲାପରି ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶ ଦିଏ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଅଗଣିତ ନରନାରୀଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମାନ ପରିମାଣର ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇ ନଥାଏ । ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେବଳ ଆକର୍ଷଣୀୟ ନୁହେଁ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଅସୀମ ।

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଚିହ୍ନିବା ସହଜ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପାଦାନସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ତଥାପି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ବିଭବ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ରୁଦ୍ଧ ମନ ଓ ଉନ୍ମୁକ୍ତମନ .

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନର ଅଧିକାରୀ । ମନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ଏହାର ରୁଦ୍ଧତା ଓ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା । ଅବରୁଦ୍ଧ ମନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଅନୁଭୂତିରପରିସରକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରି ରଖେ । ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ବା ନୀତି ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଶ୍ୱାସକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମନେକରି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନ ଦେଖାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ରୁକ୍ଷ, କର୍କଶ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସୀ ।

ବିଗତ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ରୁଦ୍ଧମନର ଏକ ଐତିହାସିକ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟିଥିଲା । ରୁଦ୍ଧମନର ଶିକାର ହୋଇ ଅନେକ ନାଜି କେବଳ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କୁ ଘୃଣା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରୁନଥିଲେ, ଇହୁଦୀମାନେ ସବୁ ଅନର୍ଥର ମୂଳକାରଣ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଏହାର ଉଗ୍ର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଷାଠିଏ ଲକ୍ଷ ଇହୁଦୀ ହିଟ୍‌ଲରଙ୍କ ନାରକୀୟ ଅତ୍ୟାଚାରର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ରୁଦ୍ଧ ମନର ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ, ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଦ୍ୱେଷ ଭାବ ପୋଷଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭୁତକାମୀ । ଏମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତ ଉପରେ ଅଧିକ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରି ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ହେୟ ମନେ କରନ୍ତି । କେବଳ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନୁହେଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଖୁବ୍ କମ୍ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ପୃଥିବୀରେ ଆଦୌ ଜାତ ହୋଇ ନଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ହେୟଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ଗବେଷକମାନେ କେତୋଟି କାଳ୍ପନିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ନାମ ସୂଚାଇ ସେହି ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ରୁଦ୍ଧମନସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ହେୟଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ରୁଦ୍ଧ ମନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅହଂ କେନ୍ଦ୍ରୀ ମନକୁ ସବା ଆଗରେ ରଖେ । ଫଳରେ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ, ବିଚାରଧାରା ଓ ବ୍ୟବହାର ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ ହୋଇପଡ଼େ । ବେଳେବେଳେ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ନିଜ ସମାଜର ମାନଦଣ୍ଡ ନେଇ ସେସବୁକୁ ତଉଲି ବସେ । ଫଳରେ ସହନଶୀଳତା ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ରୋଧ ଓ ବିଦ୍ୱେଶ ତା ମନରେ ବସା ବାନ୍ଧେ । ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ବା ପରିବେଶ ନିଜର ଆଶାନୁରୂପ ନହେଲେ ସେ ସହନଶୀଳତା ହରାଇ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏପରି ରୁଦ୍ଧ ମନ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ତରାୟ ।

ପରୋକ୍ଷରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନ ସଦାସର୍ବଦା ନିତ୍ୟନୂତନ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ । ଏପରି ମନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସୃଜନଶୀଳତା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନିଏ । ଏପରି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନର ଅଧିକାରୀ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହନଶୀଳ ହୁଏ । ଅନ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଏ । ପରିସ୍ଥିତିଟି ନୂତନ, ଜଟିଳ ଓ ଅପରିଚିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତା ପ୍ରତି ଅବଜ୍ଞା ଓ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ନକରି ତାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସମୟରେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜରମତକୁ ସଦାସର୍ବଦା ପରିବର୍ତ୍ତନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ମତ ବୋଲି କିଛି ତା'ର ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଶ୍ୱାସ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଜୀବନଯାତ୍ରା ସହିତ ନିଜର ପରିଚିତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସେ ସଦାସର୍ବଦା ଆଗ୍ରହୀ ଥିବାରୁ ନିଜ ଅନୁଭୂତିର ଉତ୍କର୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ସବୁକୁ ସମ୍ବଳ କରି ସେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶ୍ୱାସର ସୌଧ ନିର୍ମାଣ କରେ ତାହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଭୌଗୋଳିକ ଓ ସମୟ ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହେନାହିଁ ।

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ସମନ୍ୱୟକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ପରିବେଶର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା କିଛି ଖରାପ କଥା ନୁହେଁ । ଜୀବନର ଜଟିଳ ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶ ସହିତ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମନ୍ୱୟଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ନକରି ସୃଜନକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକାକୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ବୋଲି ବିଚାର କରେ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଶିଳ୍ପୀ ହୋଇଥିଲେ ସେ କେବଳ ଲୋକପ୍ରିୟତା ବା ଲୋକମାନଙ୍କର ମାପକାଠିକୁ ନିଜ ଶିଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟିର ଭିତ୍ତି ରୂପେ ମାନି ନିଏ ନାହିଁ । ଲୋକମାନଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ସେ ନିଜର ଶିଳ୍ପ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରୂପ ନଦେଇ ନିଜର ଚିନ୍ତା ଓ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସାହିତ୍ୟାନୁରାଗୀ ହୋଇଥିଲେ ସେ ନିଜର ଅନୁଶୀଳନକୁ ସମସାମୟିକ ମାନଦଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନକରି ନୂତନ କଳ୍ପନା ଓ ନୂତନ ପ୍ରେରଣା ଦ୍ୱାରା ରୂପରେଖ ଦିଅନ୍ତି ।

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏକ ବୃହତ୍ତର ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଓ ସୁଦୀର୍ଘ ସମୟରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ଦୀପ୍ତିମାନ ହୁଏ । କବି ଭବଭୂତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଘଟିଥିଲା । ଭବଭୂତି 'ଉତ୍ତର ରାମ ଚରିତ' ଲେଖିଲା ବେଳେ ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ଏହା କରୁଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରସସିକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ତାତ୍କାଳୀକ ସମାଜର ଆଦରଲାଭ କରି ନପାର । ତଥାପି ତାଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳ ମନ ଏଥିରୁ ନିବୃତ ହେଲାନାହିଁ । ସେ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଥିଲେ ଯେ, ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର କାବ୍ୟକୃତି ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିବ, କାରଣ ପୃଥିବୀ ବିଶାଳ ଓ ସମୟ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ।

ଶିଖର ଅନୁଭୂତି

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ? ଏହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ସଂପ୍ରସାରଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ନିଜ ଅନୁଭୂତିର ପରିସୀମାକୁ ସେ ସଦାସର୍ବଦା ବଢାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ସ୍ଥାଣୁ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜୀବନ ସାରା ରହିଥାଏ ବୋଲି କହିବା ଭୁଲ୍ ହେବ । ବରଂ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମାସ୍‌ଲୋ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଶିଖର ଅନୁଭୂତି ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଶିଖର ଅନୁଭୂତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ସୃଜନକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସଦାସର୍ବଦା ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଲାଗି ଉଦ୍ୟମ କରୁଥାଏ । ଏହି ଉଦ୍ୟମ ଫଳରେ ସେ କେତେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିପୂରଣ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ ନୂଆ ନୂଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତିର କୌଣସି ଶେଷ ସୀମା ନଥାଏ । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚରୁ ଉଚ୍ଚତର ଓ ବ୍ୟାପକରୁ ବ୍ୟାପକତର ଅନୁଭୂତି ଲାଗି ତା'ର ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଉପନିଷଦର ଭାଷାରେ 'ଉତ୍ତରଣ' ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଉତ୍ତରଣର ଅନୁଭୂତି ହିଁ ଶିଖର ଅନୁଭୂତି । କଳା ହେଉ ବା ସାହିତ୍ୟ ହେଉ, ବିଜ୍ଞାନ ହେଉ ବା ସ୍ଥାପତ୍ୟ ହେଉ ସୃଜନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଶିଖର ଅନୁଭୂତି ଲାଗି ନିଜର ସମସ୍ତ ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ବିନିଯୋଗ କରିଥାଏ । ଅନୁଭୂତିର ସ୍ତର ଦେଇ ଗତି କଲାବେଳେ ସେ କେବଳ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ରସାଣିତ କରେ ନାହିଁ, ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଫଳରେ ସାମୂହିକ ଜୀବନ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ ହୋଇଉଠେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତା

ଜ୍ଞାନପୀଠ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବଙ୍ଗଳା ଔପନ୍ୟାସିକା ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣା ଦେବୀ ତାଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠକୃତି 'ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି'ରେ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍‌ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ନାରୀର ରୋଷାଇଶାଳ ମଧ୍ୟରେ ବୈପ୍ଳବିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ମେଷ ସମ୍ଭବ କି ? ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ - ପୁରପଲ୍ଲୀର ଅତି ସାଧାରଣ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଲାଳିତପାଳିତ କିଶୋରୀ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ନାରୀ ନିଜର ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ସୃଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିପାରେ କି ? ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଉତ୍ତର ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣା ଦେବୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର 'ସତ୍ୟବତୀ' ଚରିତ୍ରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଦୈନନ୍ଦିନ ସଂସାରର ଘଟଣା-ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନ ନେଇ ମଧ୍ୟ 'ସତ୍ୟବତୀ' ଅଚିନ୍ତନୀୟ ଭାବଧାରାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଛି । ନିପୁଣ କଥାକାରଙ୍କ ତୂଳୀରେ 'ସତ୍ୟବତୀ' ଚରିତ୍ର ଅତି ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ରୂପେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି ।

ଏହି ଉପନ୍ୟାସର ବାସ୍ତବତାର ସ୍ୱାକ୍ଷର ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେବୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଯୌଥ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ, ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର ଚାପ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ, ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣା ଦେବୀ ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପୁରସ୍କାର ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ବହୁ ଉପନ୍ୟାସ ଜନସମାଦୃତ ହୋଇଛି ।

ସାଧାରଣ ଜୀବନର ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ନାରୀ ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ - ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣା ଦେବୀଙ୍କ ଜୀବନ ଏକ ଅକାଟ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ।

ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତା ଏକ ସାମାଜିକ ସମ୍ପଦ । ସମାଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ନାରୀର ଅବଦାନ ସ୍ୱୀକୃତ । ତଥାପି ଏହି ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ପରିବେଶକୁ କମନୀୟ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ଗତିମନ୍ତ କରେ, ତା'ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଥମତଃ ସୃଜନଶୀଳତା କହିଲେ କୌଣସି ନୂଆ ଜିନିଷର ସୃଷ୍ଟିକୁ ବୁଝାଏ । ମୌଳିକତାର ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବିଭାବ । ଯାହା ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଗୁଣ ସୃଜନଶୀଳତା ପଦବାଚ୍ୟ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏକ ନୂତନ ସୃଷ୍ଟି ବାସ୍ତବତାମୁଖୀ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ଜନଜୀବନରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାଗଳର ପ୍ରଳାପ ଖୁବ୍ ମୁଷ୍ଟିମେୟ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଳାପସୃଷ୍ଟି ସୃଜନଶୀଳତାର ସୂଚକ ନୁହେଁ ।

ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷକ ବିଭିନ୍ନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସବୁ ମାପକର ଆଲୋଚନା ଏହି ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ସୃଜନଶୀଳତା ମାପର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସାଧାରଣତଃ ସୃଜନଶୀଳା ନାରୀ ଗୋଟିଏ ଅତି ପରିଚିତ ଅତି ପୁରାତନ ଜିନିଷକୁ ନୂତନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଜଣେ ସାଧାରଣ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କୁ ପଚରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଶାଢୀକୁ କେତେ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା ଉତ୍ତର ଦେବେ ଯେ ଶାଢିକୁ ନିଜର ପୋଷାକ ରୂପେ, ଝିଅର ପୋଷାକ ରୂପେ, ଶାଶୂର ପୋଷାକ ରୂପେ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀର ପୋଷାକ ରୂପେ ଓ ଜୁଣ୍ଢେଇର ପୋଷାକ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଉତ୍ତରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଗତାନୁଗତିକ ଉତ୍ତର ଦିଆଯାଉଛି । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ସୃଜନକ୍ଷମ ନାରୀ ଏପରି ଉତ୍ତର ଦେଇପାରନ୍ତି - ଶାଢିଦ୍ୱାରା କିଛି ଝୁଲାଯାଇପାରେ, ଦୋଳି କରାଯାଇପାରେ, ପାଣି ଛାଣିବା ପାଇଁ ଓ ପରଦା କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଉତ୍ତରକୁ ତିନୋଟି ଦିଗରୁ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ହେଉଛି ଉତ୍ତରର କ୍ଷିପ୍ରତା । ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ତରକର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ (ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍) ଦିଆଯାଏ । ଏହି ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା କେତୋଟି ଧାରଣା ଦେଇପାରୁଛନ୍ତି, ତା'ର ସଂଖ୍ୟା ଦେଖି ଉତ୍ତରର କ୍ଷିପ୍ରତା ସ୍ଥିର

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଉଦାହରଣରେ ପ୍ରଥମ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କର କ୍ଷିପ୍ରତା ପାଞ୍ଚ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଉତ୍ତରରୁ ସଚଳତା ବିଚାର କରାଯାଏ । ଉତ୍ତରରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ବା କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ଭାବନାର ଶ୍ରେଣୀ ରହିଛି, ତା'ର ବିଚାର କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଭଦ୍ରମହିଳା ଉତ୍ତରରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭାବନା ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଭାବନାର ଧାରା ଗୋଟିଏ; କୌଣସିଠାରେ ପୋଷାକ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ସୁତରାଂ ଚିନ୍ତାର ସଚଳତା ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଆଯାଏ ।

ଅପର ପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରତିଭାବନା ଏକ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର । ତେଣୁ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧାରଣା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚ ନମ୍ବର ଦିଆଯାଏ ସଚଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତରରେ ମୌଳିକତାର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉଦାହରଣରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କର ଉତ୍ତର ଅଧିକ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏହା ସହଜରେ କହିହେବ । ପ୍ରକୃତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସହଜ ପଦ୍ଧତିରେ ମୌଳିକତାର ମାନ ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥଳରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ନାରୀଙ୍କୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି ଦିଆଯାଇଥିଲେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତର ମିଳିଛି, ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଗଣିବା ସମ୍ଭବ । ଯେଉଁ ଉତ୍ତରଟି ଯେତେ କମ୍ ସଂଖ୍ୟାରେ ମିଳିଛି ତାହା ସେତେ ବେଶୀ ମୌଳିକତାର ସୂଚକ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ହଜାରରେ ଏକ ମିଳିବା ଉତ୍ତରଟି - ଏକ ହଜାରରେ ଦୁଇ ମିଳିବା ଉତ୍ତରଠାରୁ ଅଧିକ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏପରି ହିସାବରେ ପ୍ରତି ଭାବଧାରାର ମୌଳିକତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା ଓ ମୌଳିକତା - ଏ ତିନୋଟିର ମାନକୁ ମିଶାଇ ସୃଜନଶୀଳତାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଏ । କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା ଓ ମୌଳିକତାର ଆଧିକ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାର ସୂଚନା କେବଳ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପରୀକ୍ଷାରେ ନୁହେଁ, ସୃଜନଶୀଳତାର ମାପ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅଧିକାଂଶ ମାପକଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା ଓ ମୌଳିକତାର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ଶେଷରେ ଏକ ସୃଜନଶୀଳତାର ସୂଚାଙ୍କ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ସୃଜନଶୀଳତାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ କେତେକ ମାପକ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଜନଶୀଳତାର ପରପ୍ରକାଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ (ଯଥା - କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ବିଜ୍ଞାନ) ଘଟିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ମାପକ ବ୍ୟବହାର କରି ସୃଜନଶୀଳତା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଅସଙ୍ଗତ ମନେ ହୋଇପାରେ । ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସଙ୍ଗତ । ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୃଜନଶୀଳ ନାରୀର ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ମାପକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସୃଜନଶୀଳତାର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ସୃଜନାତ୍ମକ କ୍ରିୟାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତା ।

କେବଳ ସୃଜନଶୀଳ ନାରୀ ଚିହ୍ନଟ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । କି ପ୍ରକାର ବାତାବରଣ ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ସମାଜକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ, ତା'ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ମେଷ ଘଟେ ଏକ ସମାଲୋଚନାମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ । ସ୍ୱାଭାବ ସୁଲଭ ଭାବରେ - ଭାବନା ଓ ଧାରଣାର ପ୍ରବାହ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମୂଲ୍ୟାୟନକୁ ବାଦ୍ ଦେବା ସୃଜନ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ଭାବନା ଓ ଧାରଣାର ଝଡ଼ ଚାଲିଥିଲା ବେଳେ ସମାଲୋଚନାକୁ ସ୍ଥାନ ନଦେବା । ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏହି ଭାବନାର ଗତିଧାରାକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ବେଶି ଧାରଣା ଓ ଭାବନାର ସୃଷ୍ଟିକୁ ଅବାଧ ପ୍ରକାଶ ଦେବାପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ପନ୍ଥା ସୂଚିତ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରତି ପନ୍ଥାର କେତେକ ସୁଗୁଣ ଓ କେତେକ ଦୁର୍ଗୁଣ ରହିଛି । ସେସବୁର ବିଚାର ଆଲୋଚନା କରି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥାଟି ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ ପନ୍ଥାଟିକୁ କଠୋର ସମାଲୋଚନା କରାଯାଇ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପନ୍ଥାଟିରୁ ଦର୍ଶାଇଥିବା ନାରୀ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ନ ଦେଖାଇ କିଛି ପରିମାଣରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ସୃଜନଶୀଳତା ଉନ୍ମେଷରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆମର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଗତାନୁଗତିକତାଠାରୁ ମୁକ୍ତ ଉତ୍ତର ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ଉପହସିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଶ୍ରେଣୀରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମାଜଛଡ଼ା କଥା କହିଲେ ସେ ଉପହାସର ପାତ୍ର ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ନାରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ପୁରୁଷକ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଜ କିଛି ପରିମାଣରେ ଗତାନୁଗତିକତାହୀନ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସହ୍ୟ କରେ, ମାତ୍ର ନାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଟକଣା ଖୁବ୍ ବେଶି । କୌଣସି ପୁରୁଷଜନୋଚିତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା, ସେ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାବ୍ୟକ୍ତ କରିବା, ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସୂଚନାଦେବା ଇତ୍ୟାଦି ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନଥାଏ । ନୂତନ ଚିନ୍ତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ନାରୀ ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ, କଠୋର ସମାଲୋଚନା ଏବଂ ସ୍ଥାନବିଶେଷରେ ଶାସ୍ତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ।

ଏ ପ୍ରକାର ଗତାନୁଗତିକତାପନ୍ଥୀ ବାତାବରଣ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବାଧା ଦିଏ । କୌଣସି ନାରୀ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚିନ୍ତା ବା କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଚୟ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ମତାମତର ଭଲ ଦିଗଟିକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଭୁଲ୍ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ସେଥିରେ ନ ହସି ତାକୁ ବୁଝାଇଦେବା ଓ ଉଦାରମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଏକ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନାରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶରେ ସହାୟକ । ସାମାଜିକ ଭୟ, ଆର୍ଥିକ ଭୟ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ତରାୟ । ନାରୀପ୍ରତି ବ୍ୟଙ୍ଗ ବିଦ୍ରୂପ ନୂଆ ନୂଆ ଭାବନାର ବିକାଶକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପାଏ । ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାଧୀନ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ । ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାମରୁ ଛୁଟିନେଇ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ରୁଟିନ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ନଥିବା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ବିଧେୟ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ନାରୀ ଲାଭକ୍ଷତିର ବିଚାରରେ ପୀଡ଼ିତ ନହୋଇ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରିବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଉତ୍ପାଦନ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେବା, ମାନସିକ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଏବଂ ବହୁମୁଖୀ ଭାବନାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାର ସାମାଜିକ ବାତାବରଣ ନାରୀର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ସାମୂହିକ କଲ୍ୟାଣରେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଚାଳନା ଭୂମିକାରେ ନାରୀ

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ନାରୀ ଜାଗରଣର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଘଟିଛି । ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ନାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଭୂମିକାରୁ କ୍ରମଶଃ ମୁକ୍ତହୋଇ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଶିଳ୍ପ, ବ୍ୟାବସାୟିକ ଓ ପ୍ରଶାସନିକ ସଂସ୍ଥାରେ ପରିଚାଳକର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛନ୍ତି । ଏସବୁ ପ୍ରଗତି ସତ୍ତ୍ୱେ ଉଚ୍ଚତର ପଦବୀରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।

ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ପକ୍ଷରୁ 'ବିଶ୍ୱର ନାରୀ' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପୁସ୍ତକରେ ୧୯୭୦ ମସିହାରୁ ୧୯୯୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାରୀମାନଙ୍କର ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ନବମ ଦଶନ୍ଧି ଶେଷସୁଦ୍ଧା ନାରୀମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାର ସନ୍ତୋଷଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିନାହିଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଜାତିସଂଘର ୧୫୯୨ ସଦସ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୬ଟି ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ନାରୀମାନେ ଜାତିସଂଘରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଛନ୍ତି । ଏହ ସଭ୍ୟ ସଂଖ୍ୟାର ମାତ୍ର ୩.୮% । ପୃଥିବୀର କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଶତକଡ଼ା ୩.୫ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି ନାରୀ । ନାରୀମାନେ ୯୩ଟି ଦେଶରେ କୌଣସି କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମନ୍ତ୍ରୀପଦରେ ନାହାନ୍ତି । କେବଳ ତିନୋଟି ଦେଶକୁ (ଭୁଟାନ୍, ଡୋମିନିକା ଓ ନରୱେ) ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦେଶରେ ନାରୀମାନେ ୨୦%ରୁ ଅଧିକା ଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀପଦ ଅଧିକାର କରି ନାହାଁନ୍ତି । ଜାତିସଂଘର ସଭ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ଟିରୁ କମ୍ ଦେଶରେ ନାରୀମାନେ ୨୫%ରୁ ଅଧିକ ଭାଗ ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟର ସଦସ୍ୟ ପଦବୀରେ ରହିଛନ୍ତି ।

କେବଳ ରାଜନୈତିକ ପଦବୀ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚପଦବୀରେ ଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ । ଶିକ୍ଷୋନ୍ନତ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅତି ଉଚ୍ଚପଦବୀରେ ଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କର୍ମଜୀବୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାର ମାତ୍ର ୨.୫% । ଏପରିସ୍ଥଳେ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ସଂସ୍ଥାର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ସଂଖ୍ୟାର ଯେଉଁ ବୈଷମ୍ୟ ରହିଛି, ତାହାର ଏକ ନୈରାଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ର ଦେବା ଏ ଆଲୋଚନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏପରି ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ନାରୀମାନଙ୍କ ବିକାଶ ଦିଗରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ, ତାହାର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା । ପରିଚାଳକର ଭୂମିକା ନେଇ ନାରୀମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ଅନଗ୍ରସରତା ରହିଛି, ତାହାର କାରଣ ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ହିଁ ଭବିଷ୍ୟତର କର୍ମପନ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ନାରୀମାନଙ୍କର ଅନଗ୍ରସରତା ନେଇ ପରିଚାଳନା ବିଜ୍ଞାନରେ ସାଧାରଣତଃ ଚାରୋଟି ମତବାଦ ଦେଖାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ପାର୍ଥକ୍ୟ ମତବାଦ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ରୂପରେଖ ମତବାଦ, ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ମତବାଦ ଓ ଦଳଗତ ସମ୍ପର୍କ ମତବାଦ ।

ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ପାର୍ଥକ୍ୟ

ଅନେକ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଓ ବଡ଼ ବଡ଼ ସଂସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ନାରୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାର ଅଭାବ ରହିଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଯୋଜନା ଓ ଆମ ବିକାଶର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ପରିଚାଳନାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏ ମତବାଦର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଥିବା ଅଭାବ ସବୁର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପରିଚାଳନାଗତ ପଦବୀମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଯୋଗାଇବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତୋଟି ମୌଳିକ ନିୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇବା ଏ ଯୋଜନାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସାଧାରଣତଃ ନାରୀମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଅନୁଭୂତି କମ୍, ସେ ସବୁ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ନୂତନ ଉଦ୍ୟୋଗ ପାଇଁ କେଉଁଠାରୁ ମୂଳଧନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରିବ, ଉଦ୍ୟୋଗର ରୂପରେଖ ସମ୍ପର୍କରେ କିପରି ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ତଥ୍ୟ ସବୁ କେଉଁ ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିପାରିବ - ସେ ବିଷୟରେ ତାଲିମ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ନିଜର ସମ୍ବଳ ସବୁର ସମୀକ୍ଷା କରିବାର ଦକ୍ଷତା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅଥଚ ଦୃଢ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କୌଶଳ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ମୂଳତଃ ଏହିପରି ସବୁ ଆତ୍ମ-ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନାରୀମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏପରି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଚେତନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି, ପରିଚାଳନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁହାଯାଇପାରେ । ବସ୍ତୁତଃ ନାରୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭାବ ଅକ୍ଷମତା ଦୂର କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗତିଶୀଳ ଓ ସଫଳ କରାଇବା ଏ ସବୁର ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଏପରି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଶେଷ ବାଦବିସମ୍ବାଦ ନଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ବଳର ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଂଶ ଏଥିରେ ବ୍ୟୟ କରି ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆୟୋଜନ କରିପାରନ୍ତି । ସମୟ ସମୟରେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମଧ ତାଲିମ୍ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନେ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଅବଶ୍ୟ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁଫଳ ସୀମାହୀନ ନୁହେଁ ।

ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ରୂପରେଖ

ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ମତରେ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ରୂପରେଖ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଏପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହାଫଳରେ ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଦରମାର ତାରତମ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ତାରତମ୍ୟର ବ୍ୟବହାର, ପାର୍ଥକ୍ୟ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ସମାନ ସ୍ତରକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନର କେତେକ ଆଙ୍ଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମକୁଶଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ସମାନ ବିଚାର କରିବା, ପାରିଶ୍ରମିକ ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦେବା ଏବଂ ନାରୀମାନଙ୍କର ପଦୋନ୍ନତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଥିବା ଗତାନୁଗତିକ ବାଧା ସବୁକୁ ଦୂରେଇ ନେବା ଏ ଯୋଜନାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

କେତେକ ଦେଶରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ-ଆଧାରିତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ନୀତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଥିବା ବୈଷମ୍ୟ ଦୂରପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ଖାଲି ପଡ଼ିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏ ସୁଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ କରାଯାଇଛି । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ କେତେକ ନିୟମ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଛି । ତଥାପି ଏହାର ସଫଳତା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।

ସାମାଜିକ ଭୂମିକା

ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଅବଗତ । ପୁରୁଷମାନେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ, କେଉଁସବୁ ଗୁଣ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଓ କେଉଁ ସବୁ ଗୁଣ ନାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ - ସେ ବିଷୟରେ ସମାଜ ଭିତରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ପୁରୁଷମାନେ କେତୋଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରାୟ ସବୁ ସମାଜରେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ । ନାରୀ - ପୁରୁଷ ସମ୍ପର୍କିତ ଭୂମିକା ବହୁଳ ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି ।

ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନ, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ, ପରିଶ୍ରମୀ ଓ କର୍ମପ୍ରବଣ ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯିବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, କୋମଳ ଓ ଆବେଗପ୍ରବଣ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କାର୍ଯ୍ୟକରଣ ପୁରୁଷ ଗୁଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣର କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ଆବେଗ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେତେକ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ, ନାରୀମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଅସହାୟ ଓ ଶକ୍ତିରହିତ । ସୁତରାଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ସଫଳକାମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ । ସମଗ୍ର ସମାଜର ବିଚାରଧାରା ପରିବର୍ତ୍ତନ ନହେଲେ, ନାରୀ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଘଟିଲେ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାରୀ ପ୍ରଗତି ଆସିବା କଷ୍ଟକର । ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ହେବାକୁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ସ୍ତର ଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ହେବ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଯେଉଁ ଗତାନୁଗତିକ ଅବସ୍ଥା ଲଦି ଦିଆଯାଇଛି, ସେଥିରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରି ହାସଲ କରାଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ନାରୀମାନଙ୍କର ଅସହାୟତାର ଲୋପ କରି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ କରି ନପାରିଲେ ବାଞ୍ଛିତ ଫଳାଫଳ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଏପରି ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସୁଫଳତା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହେବା ସମ୍ଭବ । ମାତ୍ର ପ୍ରଥମରୁ ଏପରି ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦେବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ।

ଦଳଗତ ସମ୍ପର୍କ

ଉଚ୍ଚପଦବୀରେ ନାରୀର ଅନଗ୍ରସରତା ସମ୍ପର୍କରେ ଚତୁର୍ଥ ମତବାଦଟି ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାରସ୍ପରିକ ଦଳମତ ସମ୍ପର୍କକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ପ୍ରଖ୍ୟାପିତ । କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କର କେତୋଟି ଦିଗ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଏହି ସମ୍ପର୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ କ୍ଷମତାସ୍ତର । ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ କ୍ଷମତା ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନେ କମ୍ କ୍ଷମତାର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ଭାବି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ନାରୀମାନେ ନିଜର ଅସହାୟତା, କ୍ଷମତାଶୂନ୍ୟତା ଓ ନିମ୍ନପଦବୀକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ଫଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କୌଣସି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ । ପୁରୁଷ ଅନୁଗତ ହେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ସେମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି । ଫଳରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ ।

ଏପରି ବିଚାରରେ ପ୍ରଚଳିତ ତ୍ରୁଟିକୁ ସଂଶୋଧନ କରି ନାରୀ ପ୍ରଗତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କର ଏକ ଭିନ୍ନ ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ମାଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ୍ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସହିତ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ପୁରୁଷ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନହେଲେ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ଫଳ ମିଳିବା କଷ୍ଟ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପ୍ରତିଟି ମତବାଦର କିଛି ଯଥାର୍ଥତା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟିର ଭାବଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳତା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ । ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପୁରୁଷ ଗୋଷ୍ଠୀର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ମତବାଦର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଫଳାଫଳ ଅଧିକ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦେବା କଷ୍ଟ ।

ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦୁଇଟି ଦିଗରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନିର୍ମାଣ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ ରୂପରେଖ ଦେବାରେ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ । ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକ ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଯୋଜନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବିଜ୍ଞତା ହେବ ।

❐❐❐

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଚାହିଦା ଓ ଅଭିଳାଷଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳାଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ କର୍ମତତ୍ପରତା ସମାନ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗତି ମନ୍ଥର । ମାତ୍ର କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ କର୍ମତତ୍ପରତା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏଭଳି ଲୋକେ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଆଗରେ ରଖି ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସୂତ୍ରରେ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ମାନସିକ ଯୋଜନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନରେ ଗଭୀର ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପୂରଣ ହେଲା ମାତ୍ରେ ତା'ର ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ପୁଣି ଉଦ୍ୟମଶୀଳ ହୋଇପଡନ୍ତି । ଏଭଳି ଲୋକେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ । ଏମାନଙ୍କର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି ।

ପ୍ରତି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ପ୍ରତି ସମାଜର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତ । ଶିଳ୍ପାୟତନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିରେ ଏମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶି । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏମାନେ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତି ଏମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ପ୍ରକାର ଗବେଷଣାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ନେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟଧାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିର କଠିନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ବୋତଲଟିଏ ରଖିଦେଇ ଏହା ଉପରକୁ ରିଙ୍ଗଟିଏ ପକାଇବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଇପାରେ । କୌଣସି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥାନରୁ ସେମାନେ ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଇପାରନ୍ତି । ଦେଖାଯିବ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଇତସ୍ତତଃ ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଉଛନ୍ତି - ଅର୍ଥାତ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଖରୁ ପକାଉଛନ୍ତି ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବହୁଦୂରରୁ ପକାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ନିଜର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରି ସେ ସ୍ଥାନରୁ ରିଙ୍ଗଟି ପକାଉଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କଲାବେଳେ ସେମାନେ ଏତେ କମ୍ ଦୂର କରୁ ନାହାଁନ୍ତି ଯେପରିକି ରିଙ୍ଗ୍ ପକାଇବା କାମଟି ଏକ ହାସ୍ୟକର କାମର ରୂପ ନେବ । ପୁଣି କାମଟିକୁ ପୂରାପୂରି ଅସମ୍ଭବ କରି ତୋଳୁଥିବା ଦୂରତାରୁ ପକାଉ ନାହାଁନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ପକାଇଥିଲେ କାମଟି କିଛି ପରିମାଣରେ କଷ୍ଟକର ହେବ କିନ୍ତୁ ତାକୁ କରାଯାଇପାରିବ, ସେପରି ଦୂରତାରୁ ପକାଇ ସେମାନେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଇପାରିବେ ଏବଂ ଦକ୍ଷକାର ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିପାରିବେ ।

ଏହାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ କରାଯାଇପାରେ । ଭାର ଉତ୍ତୋଳନଦ୍ୱାରା ନିଜର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ କାମ କରୁଥିଲେ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତି । ଅତି ସହଜରେ ଉଠାଯାଇ ପାରୁଥିବା ଭାର ଉତ୍ତୋଳନ କଲେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶରୀରରେ ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅତି ବେଶି ଭାରର ଉତ୍ତୋଳନ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବତାହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । କଷ୍ଟ ଅଥଚ ସମ୍ଭବପର ଭାର ଉତ୍ତୋଳନଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ଉକ୍ତ ଭାରଟି ସହଜ ସମ୍ଭବ ହୋଇପଡିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପୁଣି ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ବାସ୍ତବତାପୂର୍ଣ୍ଣ କଷ୍ଟକର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ସେ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭ କ୍ଷତିର ହିସାବ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଲାଭକ୍ଷତି ନେଇ କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ । କେତେକ ଜୁଆଡ଼ିର ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ କାମ କରନ୍ତି । କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ କାମଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧରି ନେଇ ବସନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ବିଫଳତା ଆସିଲା ମାତ୍ରେ କାମଟି ସେମାନଙ୍କ ଶକ୍ତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥିଲା କହି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖି ଅଳ୍ପ ଅଥଚ ନିଶ୍ଚିତ ଲାଭର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମରେ ହାତ ଦିଅନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧି

Digitized by srujanika@gmail.com

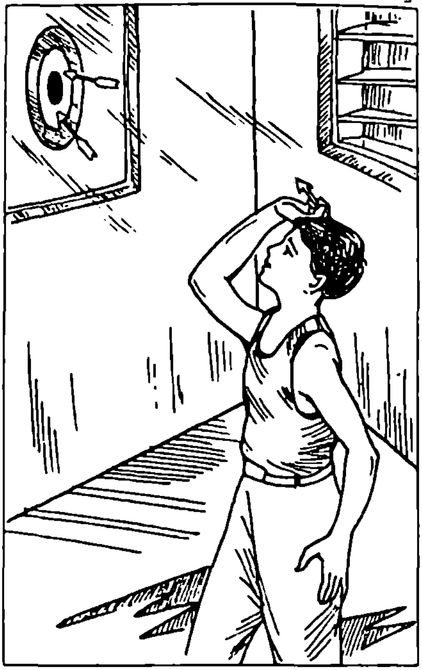
ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମ୍ । ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟମ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ ଲାଭ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାମ ହାତକୁ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଉଦ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା କାମର ଫଳାଫଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ସଫଳତାର ପୁରସ୍କାର ଅପେକ୍ଷା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନା ଉପରେ ଏମାନେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ପୁରସ୍କାର ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପୁରସ୍କାର ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନଶୀଳତା (ସଫଳତା) ବେଶି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅର୍ଥଲାଭକୁ ଏମାନେ ଘୃଣା କରନ୍ତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଅର୍ଥକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାର ଏକ ସୂଚକ ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନେ କିପରି ବିକାଶଲାଭ କରିଛନ୍ତି ତା'ର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନରେ ଅର୍ଥଲାଭକୁ ଏକ ମାପକ ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆଉ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ସେମାନେ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । କାମର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତି ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ କିପରି କାମ କରୁଛନ୍ତି ? ସେଥିରେ ସଫଳତା କେତେ ? କେଉଁଠାରେ ଦୋଷତ୍ରୁଟି ରହୁଛି ? ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କ ତୁଳନାରେ କିପରି କାମ କରୁଛନ୍ତି ?

ମୋଟ୍ ଉପରେ ନିଜ କାମର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତ ଜାଣିବା ଏବଂ ଦୋଷତ୍ରୁଟି ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ସହଜ ସୁଲଭ ଗୁଣ । ଏଭଳି ଲୋକମାନେ କେତେ ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବା କେତେ ପରିମାଣରେ ଭଲ ଲୋକ - କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ କଥା ଜଣାଇଲେ ତାଙ୍କ ମନରେ ବେଶି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କ କାମ ବିଷୟରେ କେହି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ମନ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ଅଭୀପ୍ସା ।

Digitized by srujanika@gmail.com



ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସଚେତନ । କାମଟି କିପରି ଭଲରୂପେ ହୋଇପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ଗଭୀର ଯୋଜନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବିକାଶ ପାଇଁ ଏମାନେ ସତତ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଏବଂ ଗଭୀର ମନନଶୀଳତା ଏମାନଙ୍କ କାମର ଉତ୍କର୍ଷ ଆଣିଦିଏ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରେ, ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୁଏ ଏବଂ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ପିରାମିଡ୍ ଭଳି । ନିମ୍ନରୁ ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗ ଏମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ବିଶିଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ । ଏମାନଙ୍କ ସଫଳତା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ସୀମିତ ନରହି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତି ବାଲ୍ୟକାଳରେ କିପରି ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତାମୁଖୀ ଶିକ୍ଷା କିପରି ତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ତାହା ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବର ବିକାଶ ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଆଶାବାଦର ସ୍ୱର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ସାମୂହିକ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉଦୟ ସମ୍ଭବପର । ଏ ସମ୍ଭାବନା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଶାର ଉତ୍ସ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ

ଜୀବନର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଓ ସୁଦିନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ବିଚାରଧାରା ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ । କେତେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ନିଜର ପରିଶ୍ରମ, ଅଧ୍ୟବସାୟ, କର୍ମତତ୍ପରତା ଓ ସମୟ ନିୟୋଜନଦ୍ୱାରା ଘଟଣାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସଫଳତା ମୂଳରେ ସେମାନଙ୍କର ପରିଶ୍ରମ ରହିଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବିଫଳ ହେଲେ କର୍ମଯୋଜନା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଦେଇ ନଥିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଲା ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଘଟଣାର ଫଳାଫଳ ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜେ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଏମାନଙ୍କର ଫଳାଫଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ । ଭାଗ୍ୟ ପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଫଳାଫଳ ସବୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଫଳରେ ଚେଷ୍ଟା ବା ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା କିଛି ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ଯେପରି କଷ୍ଟ, କର୍ମଯୋଜନା ବଳରେ ବିଫଳତା ଏଡ଼ାଇବା ସେପରି କଷ୍ଟ ବୋଲି ଏମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଫଳତଃ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ରୂପ ନିଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଅତି ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତାର ବିଶ୍ୱାସ ଯେପରି କ୍ଷତିକାରକ, ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ସେପରି ହାନିକର ।

କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ କାଳର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସ୍ଥଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତାର ବିଶ୍ୱାସ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ନିଜ ଭାବାବେଗର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆବେଗ ରହିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏମାନେ ଅସ୍ଥିର ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ଉଦ୍ୟମଦ୍ୱାରା ଫଳାଫଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଥିବାର ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଜର ଆବେଗ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଭାରତ ଓ ହଙ୍ଗକଙ୍ଗରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଶରବ୍ୟ ହେବାପରେ ବହୁ କ୍ଷତିକାରକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇପଡନ୍ତି । ମଦ୍ୟପାନ ଓ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ପରି ହାନିକାରକ କାମରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରନ୍ତି, ଅସାବଧାନ ହୋଇ କାର୍ ଚାଳନା କରନ୍ତି । ଏପରି କାମ ସବୁ ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ ।

ପୁଣି ମଧ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡନ୍ତି । ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସମାନ ପରିମାଣରେ ଜଟିଳ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାର ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୁଃଖୀ ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ କରିପକାଏ ।

ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ଯୋଗାଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରୀତିପଦ ବ୍ୟବହାରଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଭରସା ରଖନ୍ତି । ଫଳତଃ ସେମାନେ ଆଶାନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମିଳାମିଶା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁଖକର ଆବହାଓ୍ୱା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ସେହିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିର ଠିକ୍ ଭାବେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି । ନିଜର କର୍ମକୁଶଳତା ଓ କର୍ମଯୋଜନା ଉପରେ ଅଧିକ ଆସ୍ଥାଥିବାରୁ ଏମାନେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସବୁକୁ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶ୍ୱାସ ନରଖି କେବଳ ଭାଗ୍ୟପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରୁ ଓହରି ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଚାପ ଅଧିକ ହେଲେ ଓହରି ଯିବାର ଇଚ୍ଛା ଫଳବତୀ ହୁଏ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆସ୍ଥା ନଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିରୋଧ ନକରି ସେସବୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ନିଅନ୍ତି । ସ୍ୱାଧୀନ ମତ ପୋଷଣ କରି ତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗତାନୁଗତିକ ଭାବଧାରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅନ୍ୟ ମତ ସବୁକୁ ମାନି ନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗତାନୁଗତିକତାର ବିରୋଧ କରନ୍ତି ।

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳାଇବାରେ ନିଜର ଭୂମିକା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ - ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସ୍କୁଲରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ।

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଛାତ୍ରଟି ପରୀକ୍ଷାରେ କିମ୍ବା ଶ୍ରେଣୀରେ ଖୁବ୍ ଭଲ କଲେ ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଛାତ୍ର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସୀ ପିଲାଟି ଭାବେ ଯେ ନିଜର ସାଧନା ଯୋଗୁଁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ ନଥିବା ପିଲାଟି ଭାବେ ଯେ ଯୋଗାଯୋଗ ଭଲଥିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଛି । ସେହିପରି ପରୀକ୍ଷାରେ ଖରାପ ହେଲେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ପିଲାଟି ଭାବେ ଯେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଦେଇ ନଥିବାରୁ ଏପରି ପରିଣାମ ଘଟିଛି । ମାତ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ ନଥିବା ଛାତ୍ରଟି ବିଚାର କରେ ଯେ ଭାଗ୍ୟ ଖରାପ ଥିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଲା ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା ମୂଳରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ରୂପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ କଥା ଭାବି ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ଳେଷଣମୁଖୀ ହୋଇ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ ବିଫଳତା ଏଡ଼ାଇ ସଫଳତା ଆଣିବାକୁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ସନ୍ଦିହାନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଫଳତାରେ କେବଳ ହତୋତ୍ସାହ ହୁଏ । ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ସେପରି କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏହି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସଂସ୍ଥାର କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଦରମା ବୃଦ୍ଧି କଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ବଢେ ଏବଂ ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁନଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦରମା ବୃଦ୍ଧିର ସେପରି ପ୍ରଭାବ ରହେ ନାହିଁ । ଅନୁଶୀଳନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦରମା ବୃଦ୍ଧିକୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତାର ସୂଚକ ରୂପେ ବିଚାର କରି ଏପରି କୁଶଳତା ବଢାଇ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଲାଭ କରିବେ ବୋଲି ଆଶା ରଖନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ବେଶି ବେଶି କାମ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବିଶ୍ୱାସ ନଥିବା ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଦରମା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି କାରଣ କାମଟି ଏବେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ । ଫଳରେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ବଦଳରେ ସେମାନେ ନିରୁତ୍ସାହିତ ହୋଇ କମ୍ କାମ କରିପାରନ୍ତି ।

ସ୍ଥୂଳତଃ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଅସହାୟବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଭୂମିକା ରହିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ପିଲାମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ସାଧାରଣତଃ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ପ୍ରତି ସ୍ନେହଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଅଯଥା କଟକଣା ଜାହିର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପରୋକ୍ଷରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ସାଧାରଣତଃ କଠୋର ଭାବମଗ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେମାନେ ଅଯଥା କଟକଣା ଜାରି କରନ୍ତି ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାରଣ ନ ଦର୍ଶାଇ ବେଳେବେଳେ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ନେହଶୀଳତା ପିଲାମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ମନୋଭାବକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ କଠୋର ମନୋବୃତ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ କରାଏ ।

ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଘଟଣା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ବଢେ । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଘଟଣାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆହୁରି ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କିନ୍ତୁ ଯୌବନ ପାରି ହେଲାପରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, କ୍ରମାଗତ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା, ଚାକିରିରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ଉପଦେଶନ ବଳରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଗୋଟିଏ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଯୋଜନା କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ସକ୍ରିୟ ଆତ୍ମ ଉପଦେଶନ ଓ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉପଦେଶନ ବଳରେ ଲୋକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରି ତାକୁ ଅଧିକ କର୍ମଦକ୍ଷ କରିବା ସମୀଚୀନ ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଚାରଧାରା

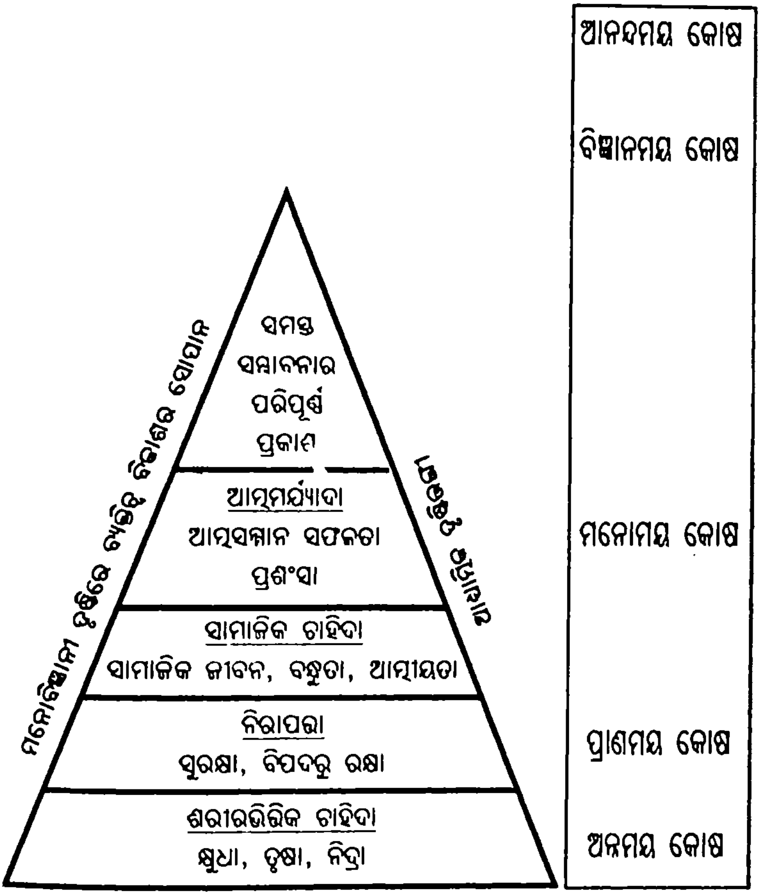
ଦୁଇଟି ବିଚାର ଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଓ ବିରୋଧାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସବୁ ସ୍ଥୂଳଦୃଷ୍ଟିରେ ବେଶି ଧରାପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ମନନଶୀଳତା ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିନେଇ ଅନୁଶୀଳନ କରି ବସିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଉପର ଭାଗରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟର ତଳେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏକାଧିକ ବିଚାର ଧାରାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁ ସମନ୍ୱୟତାର ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ତାକୁ ଦେଖିହୁଏ । ଆପାତତଃ ଭିନ୍ନ ମତବାଦ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହେଉଥିବା ବିଚାରଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ବି ଆବିଷ୍କାର କରିବା ସହଜ ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ସୁସଂହତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇଟି ପରମ୍ପରାରେ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱର ଶୁଣାପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ଧାରାର ସମାନ୍ତରାଳତା ବେଶ୍ ମନୋଜ୍ଞ ।

ପ୍ରଥମେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ସର୍ବାଧିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି, ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆବ୍ରାହମ୍ ମାସ୍‌ଲୋ । ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୂପେ ମାସ୍‌ଲୋ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରିନଥିଲେ ଜଣେ ଐତିହାସିକ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବାକୁ ଯାଇ ସେ ଏକ ଅଭିନବ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିଚୟ ଦେଲେ ।

ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । କେଉଁ ପ୍ରକାର ଅଭିପ୍ରେରଣା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ରୂପ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଏ, ସେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ମିଳୁଥିଲା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜନିତ ସୁଖଲାଭକୁ ଏହି ଅଭିପ୍ରେରଣାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ବୋଲି କୌଣସି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କହିବାବେଳେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ନିଜର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବିସ୍ତାର କରିବାର ଅଭିପ୍ରେରଣା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠିତ ହୁଏ ବୋଲି ଅନ୍ୟ କେହି କହୁଥିଲେ । ସମାଜ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଅଭିପ୍ରେରଣା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ବୋଲି କେହି କେହି କହିବା ସ୍ଥଳେ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାର ପ୍ରେରଣା ମୁଖ୍ୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ବୋଲି କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରକାଶ କଲେ । ଏପରି ଏକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମାସ୍‌ଲୋ ଯେଉଁ ପରିକଳ୍ପନାର ଆଭାସ ଦେଲେ ତାହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ପାରସ୍ପରିକ ବିରୋଧ ଦୂର କଲା ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ମାସ୍‌ଲୋ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନସ୍ତରରୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଜ୍ଜିକୃତ ହୋଇ ରହିଛି ଏହି ସୋପାନଗୁଡ଼ିକର ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହିଛି । ନିମ୍ନ ସୋପାନରୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହି ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶାରୀରିକ, ନିରାପତ୍ତାମୂଳକ, ସାମାଜିକ, ଆତ୍ମସମ୍ମାନସୂଚକ ଏବଂ ଆତ୍ମବିକାଶମୂଳକ ।

ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଓ ବସ୍ତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକତା ମଣିଷର କର୍ମଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ମୌଳିକ ଚାହିଦାର ତାଡ଼ନା ତାକୁ କର୍ମପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଶରୀରଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଭିପ୍ରେରଣା ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ତାଡ଼ନାରେ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମପ୍ରବଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଚାହିଦାସବୁ ବହୁମାତ୍ରାରେ ପରିପୂରିତ ହେବା ପରେ ଅନ୍ୟସ୍ତରର ଚାହିଦାଟି ମୁଣ୍ଡ ଟେକେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରାପତ୍ତାମୂଳକ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ବଳବତୀ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ବିପଦରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ପରିବାରକୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ବାହ୍ୟ ବିପଦରୁ ନିଜକୁ ଓ ପରିବାରକୁ ରକ୍ଷା କରି ନିରାପତ୍ତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତତ୍ପରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିରାପତ୍ତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ହେବା ଏବଂ ଦେଶର ନାଗରିକ ରୂପେ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି ଆତ୍ମରକ୍ଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତିପର୍ବ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଜେ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନେ ଯେପରି ନିଶ୍ଚିହ୍ନ ନହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି, ତା'ର ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟର କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ପୁଣି ବଡ଼ ଅଂଶରେ ମନୁଷ୍ୟର ନିରାପତ୍ତାକାମୀ ଅଭୀପ୍ସା ସବୁ ପୂରଣ ହେଲେ ତୃତୀୟ ସୋପାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକ ବଳବାନ ହୋଇଉଠେ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଚାହିଦା ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରେ । ଏ ସ୍ତରରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ସମୁଦ୍ରର ଜଳକଣା ନଭାବି ନିଜର ସ୍ଥିତି ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ସେ ଦିଗରେ କାମ କରିବାକୁ ଯତ୍ନବାନ ହୁଏ । ପରିବାରରେ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରେମସୂଚକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ନିଜର ପିଲାମାନେ ଭକ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁରୂପ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ସୂଚାନ୍ତୁ - ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ମନୁଷ୍ୟ ଆଶାପୋଷଣ କରେ ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତି ପାଇବାକୁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ସମାଜରେ ଜଣେ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିବାର ଚାହିଦା ତା' ମନରେ ବଳବତୀ ହୁଏ । ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧରେ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେବାର ସୂଚନା ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ସେ ନିଜପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସନର ଅଧିକାରୀ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ । ମାସ୍‌ଲୋକଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଚାହିଦା ଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ ପରିମାଣରେ ପରିପୂରକ ହେବାପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ଆତ୍ମସମ୍ମାନକାମୀ ପ୍ରେରଣା ବଳବାନ ହୁଏ । କେଉଁ କାମ କଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବେ ସେପରି ଚିନ୍ତାସବୁ ତା' ମନରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ଏହାର ପ୍ରେରଣା ମନୁଷ୍ୟକୁ କର୍ମତତ୍ପର କରେ ।

ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଲାଭର ଆଶା ପରିପୂରିତ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଦେଖାଦିଏ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସବୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ପଦର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବିକାଶର ଇଚ୍ଛା । ଏହି ଆତ୍ମବିକାଶମୂଳକ ଅଭିପ୍ରେରଣା ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଖର କରେ । ସୃଜନଶୀଳ ଭାବରେ ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରକାଶିତ ଓ ଲୁକ୍କାୟିତ ସବୁ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟାଇବାର ପ୍ରେରଣା ମଣିଷକୁ ଗତିଶୀଳ କରାଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ ସମୟକ୍ରମେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ଧାରା ଓ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହିଛି । ନିମ୍ନ ସୋପାନର ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତତଃ ଆଂଶିକଭାବେ ପରିପୂରିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇନଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ କୌଣସି ଚାହିଦା ସବୁସମୟ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ କିମ୍ବା ଗୌଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିନଥାଏ । ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାହିଦାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଏବଂ ଗୌଣତ୍ୱ ନିରୂପିତ ହୁଏ ।

ମାସ୍‌ଲୋ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର ଗତିପଥରେ ପଞ୍ଚମ ତଥା ଅନ୍ତିମ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚି ନପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ହୁଏତ ପ୍ରଥମ ସୋପାନରୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ଜୀବନସାରା ଅଟକି ରହିପାରନ୍ତି । ସେହିପରି ଆଉ କେତେକ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ଅଟକି ରହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ମତବାଦ ମଧ୍ୟରୁ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ମତବାଦର ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ଏହାର ସଂଯୋଜନାମୂଳକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ । ବହୁମତବାଦର ବିରୋଧାତ୍ମକ ଭାବଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରିଚି । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ କୁହାଯାଇପାରିବ ।

ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ସମକ୍ଷରେ ରଖି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ତରର ବିଚାର କରାଯାଉ । ବୈଦିକ ପରମ୍ପରାରେ ଜୀବନର ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ବା କୋଷର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ଅନ୍ନମୟ କୋଷ । ଶରୀର ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିପାଳିତ । ଏକ ବୃହତ୍ତର ଅର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତ୍ର ଓ ପାନୀୟ ଇତ୍ୟାଦି ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହାର ପରିସରକୁ ଆଉ ଟିକେ ବୃଦ୍ଧି କଲେ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପ୍ରଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ ହେବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଓ ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ସେ ମନୋମୟ କୋଷଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ।

ବୈଦିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମଣିଷର ମନ ତା'ର ତ୍ରିଗୁଣର (ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ଓ ତାମସ ଗୁଣ) ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ମଣିଷର ମନ ତା'ର ବିଷୟବାସନା, ଅଭିଳାଷ ଓ ଅହମିକାର ପରିପ୍ରକାଶ । ସୁତରାଂ ମନୋମୟ କୋଷ କହିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମାଜିକ ବାସନାକୁ ବୁଝାଏ ।

ମନୋମୟ କୋଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚେ । ଜୀବନର ସବୁ କୈନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବାକୁ ଯତ୍ନ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ କାମନା ବାସନା ଓ ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ତା'ର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସଂଗଠିତ । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଗତାନୁଗତିକ ପ୍ରକୃତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଲେ ସେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚିଛି ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି କୋଷର ପରିକଳ୍ପନା ବୈଦିକ ମତରେ କରାଯାଇଛି ସେ ଦୁଇଟି ହେଲା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅତିକ୍ରମ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ସେ ପରମାର୍ଥ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ । ଏଠାରେ ଜ୍ଞାନଶବ୍ଦର ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥ ରହିଛି । ଏହା ପୁସ୍ତକଗତ ବା ଡିଗ୍ରୀସୂଚକ ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାର ଅଧିକାରୀ ଜ୍ଞାନକୋଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଏକ ଜ୍ଞାନୀବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ବିବେଚିତ । ଜୀବାତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଲାଭ କରିଥିବା ବିଦ୍ୟା ଜ୍ଞାନ ରୂପେ ଏଠାରେ ବିବେଚିତ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦିବ୍ୟତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ।

ସର୍ବଶେଷ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏଠାରେ ସେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ବା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ପରମ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ଲାଭ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବାତ୍ମାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଥିବାରୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷଟିକୁ ମନୁଷ୍ୟର ଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ବୋଲି ବୈଦିକ ଧାରାରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚିତ ହେଉଛି ଯେ, ବୈଦିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଯେଉଁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି, ସେଥିରେ କ୍ରମିକ ସୋପାନର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସୂଚିତ ଯେ, ପ୍ରତି ମନୁଷ୍ୟ ତଳ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶେଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମାନ୍ତରାଳତା । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ନିରାପତ୍ତାମୂଳକ ଚାହିଦା ଦୁଇଟି ବୈଦିକ ମତରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ । ବୈଦିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଯାହା ମନୋମୟ କୋଷ ବୋଲି ଧରାଯାଇଛି ତାହା ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ସାମାଜିକ ଓ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ସୂଚକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଧରି ରଖିପାରିଛି । ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଶେଷ ସୋପାନ ଆତ୍ମବିକାଶଟି କିଛି ମାତ୍ରାରେ କୋଷ ପରିକଳ୍ପନାର ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ମାସ୍‌ଲୋଙ୍କ ଆତ୍ମବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକତାର ଯେଉଁ ଚିତ୍ରଣ ରହିଛି, ସେଥିରୁ ଏହି ଚାହିଦା ଓ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅନୁମେୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ମାସ୍ଲୋଙ୍କ ଚିତ୍ରଣରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ସ୍ତର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୋପାନ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେଲେ ହେ ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନୁହେଁ । ଏହାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅବତାରଣା କରାଯାଇ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁକୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୋଲି ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମଜ୍ଞାନ ଓ ଭଗବତ ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇଥିବାରୁ ଏପରି ଉଚ୍ଚ ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ କେତୋଟି ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୀମାରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବୈଦିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ମଣିଷର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ତାକୁ ଶାରୀରିକ ନିରାପତ୍ତାମୂଳକ ଓ ସାମାଜିକ ଚାହିଦାର ସୀମାରେଖା ଡେଇଁ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଓ ଆତ୍ମବିକାଶ ଅଭୀପ୍ସାର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅଧିକ ଜୀବନସିଦ୍ଧ ହେବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଆତ୍ମବିକାଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ବିଶ୍ୱଜଗତର ମଙ୍ଗଳ ଲାଗି ଅଭିପ୍ରେତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ ସହିତ ନିଜକୁ ଏକୀଭୂତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୈଦିକ ପରମ୍ପରାର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦିଗ୍ଦର୍ଶନ ରହିଛି ।

□□□

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଫଳତାର ଗୋପନ ସୂତ୍ର

ସଫଳତାର କାହାଣୀ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ସଫଳତା କାହାଣୀର ନାୟକ କିମ୍ବା ନାୟିକାର ଭୂମିକା । ନିଜର ସଫଳତାଜନିତ ଆନନ୍ଦ ଓ ଅନୁଭୂତି ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ । ଜୀବନରେ ଏପରି ଅନୁଭବ ବାରମ୍ବାର ଆସୁ ବୋଲି ମନ ଚାହେ । ସଫଳତାର କାନ୍ଧରେ ବସି ସମୟ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଖୁବ୍ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଇ ନଥାନ୍ତି ।

ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ, କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାଦିକ୍ଷା ଓ କଳା କୌଶଳର ଜ୍ଞାନ । ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳର ଅଭାବରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ପୁଣି ଶିକ୍ଷା, ତାଲିମ୍ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଫଳରେ, ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ । ତଥାପି ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସମାନ ପରିମାଣରେ ଦକ୍ଷତା ଓ କୌଶଳ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିଥିବା ପିଲା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ସମାନ ଧରଣର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସମାନ ପରିମାଣର ଯୋଗ୍ୟତା ଥାଇ ଜଣେ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ପାଦଦେଶରେ ବିଚରଣ କରୁଛି ।

ସଫଳତାରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିବାର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାର ଏକ ଗୋପନ ସୂତ୍ର ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ । ଶିଶୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୃଦ୍ଧଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଏକ ବିଶ୍ୱାସ । ପରୀକ୍ଷାରେ ପାଇଥିବା ନମ୍ବର ପରି ଏ ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା (୦) ଶୂନ୍ୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି (୧୦୦) ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେତେ ମାତ୍ରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବ ସେହି ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ହିଁ 'ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ।'

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କଥାଟି କହିଲାବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଦକ୍ଷତା ଆହରଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମାନ କଥା ନୁହେଁ । ପିଲାଟି ହୁଏତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ଶିକ୍ଷା ପାଉଥିବା ତାଲିମ୍ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବଳରେ କେତେକ ଦକ୍ଷତା ଆହରଣ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷତାର ପରିଚୟ ଦେବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଆହରଣ କରିଥିବା ଦକ୍ଷତା ସଂଗେ ସଂଗେ ତାହାର ନିଜସ୍ୱ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ହୁଏ । ପରୋକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସୁଚାରୁରୂପେ ସମ୍ପାଦନ ହୋଇ ନପାରେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲେ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଦୁଇଟି ସ୍ତରରେ କାମ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସାଧାରଣ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ । ସାଧାରଣ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଥିବା ପିଲାଟି ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, କାମଟି ସୁଚାରୁରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କଲାପରି ତାହାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଫଳରେ ପିଲାଟିର ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅଧିକ ହେବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଭବିଷ୍ୟତରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ସୂଚନା ଦିଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପଢାପଢି ସମ୍ପର୍କରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଉ । ଏପରି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଥିବା ପିଲାଟି ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ ଯେ, ବାହ୍ୟିକ ବାଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ନିଜର ପଢାପଢି ଠିକ୍ ଭାବେ କରିପାରିବ । ନିଜ ଘରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କର ଆଗମନ, ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆହ୍ୱାନ, ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା, ଖରାପ ପାଗ କେତେକ ପୁସ୍ତକର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ବାଧାସୂଚକ । ତଥାପି ଏ ବାଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ପିଲାଟି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିପାରେ ଯେ, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କୁଶଳତାର ସହିତ ହେବ ।

ସେହିପରି ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ପିଲାଟିର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି ହୋଇପାରେ । କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗୁଥିବା, ପାଗ ଖରାପ ଥିବା, ସାଙ୍ଗ ସାଥିମାନେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଯିବା ପାଇଁ ଡାକୁଥିବା, ମିଜାସ ଭଲ ନଥିବା ଏବଂ ଦୂରଦର୍ଶନର ଆକର୍ଷଣ ଥିବା ପରି ବାଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ପିଲାଟି ତା'ର ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ସୂଚକ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏପରି ସବୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ପରିମାଣ କମ୍ ବେଶି ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୁଶଳଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ମୂଳରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହୁଥିବାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବିକଶିତ ହୁଏ କିପରି ? ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ପ୍ରଥମ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ଅନୁଭୂତିର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଓ ପିଲା ନିଜର ଅନୁଭବର ପରିସୀମା ସଙ୍କୁଚିତ ରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ନୂଆ ନୂଆ ସ୍ଥାନ ଦେଖିବା, ନୂତନ ଜିନିଷର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଅଭିନବ ଅଭିଜ୍ଞତା ଲାଭ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଫଳରେ ପରିସର ବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଅଙ୍କୁରଣ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ପିତାମାତା, ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କିଛି କରିପାରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ପିଲା ବଡ଼ ବଡ଼ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଦେଖି ଭୟ ପାଇପାରେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ପିତାମାତା ପିଲାଟିକୁ ସର୍କସକୁ ନେଇ ତାକୁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବସାଇବେ । ହୁଏତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭୟପାଇ ପିଲାଟି ବାପା ମା'ଙ୍କ ପାଖକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଆସିବ । ମାତ୍ର କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତାହର ଭୟର ପରିମାଣ କମିବ ।

ଶିଶୁଟି ଭୟ ପାଉଥିବାର ଆଳ କରି ତାକୁ ସର୍କସ ଦେଖିବାର ଅନୁଭୂତି ନଦେବା କିମ୍ବା ସଦାସର୍ବଦା କୋଳରେ ପୂରାଇ ରଖିବା ଉଚିତ ହେବନାହିଁ । ଅନୁଭୂତିର ସଂପ୍ରସାରଣ ଫଳରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ପ୍ରରୋଚନା । ପିଲାମାନେ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଭଲ ହେଲା କି ଖରାପ ହେଲା ସେ ବିଷୟରେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ କୌଣସି ମତାମତ ଦିଆଯାଇ ନଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ମନ୍ତବ୍ୟ କେବଳ 'ଭଲ' କିମ୍ବା 'ମନ୍ଦ' ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟରେ କେଉଁ ଦିଗଟିରେ ସଫଳତା ଓ କୁଶଳତା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ୍ରୁଟି ଓ ଅପାରଗତା ପ୍ରତିଫଳିତ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ସଫଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସବୁ ସୂଚନା ଅନ୍ୟଠାରୁ ବୁଝିବା ଉଚିତ । କେତେକ ସଫଳତାରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ବିଫଳତାରେ ହତାଶାଭାବ ଦର୍ଶାଇଲେ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳିବ ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୂଚୀ ପିଲାଟି ନିଜେ ଚାହିବ ବା ବୟସ୍କମାନେ ତାହା ଯୋଗାଇଦେବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାକୁ ହେବ । ପିତାମାତା,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପରିପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ପ୍ରରୋଚନା ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପିଲାର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧିରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଭଲ ନମୁନାର ଅନୁକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସାଧାରଣତଃ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆମେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖୁ । କେତେକଙ୍କ ସଫଳତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ଆମକୁ ମୁଗ୍ଧ କରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ସଫଳକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଏକ ମାନବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆମର ଗତିରୋଧ କରେ । ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟଟିକୁ ଆମେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ । ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଉଚ୍ଚବଂଶରେ ଜନ୍ମ, ତାଙ୍କର ବହୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବନ୍ଧୁ ଅଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଧନସମ୍ପଦ ରହିଛି - ଏହିପରି ସବୁ ଭାବନା ତାଙ୍କ ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କପରି ହେବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଆମର ହ୍ରାସପାଏ ।

ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ତାଙ୍କପରି ଆମର ମଧ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ର ଶରୀରଟିଏ ରହିଛି, ତାଙ୍କପରି ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ହେଉଛି - ଏପରି ସବୁ ସମାନତା ସୂଚକ ଭାବନା ମନକୁ ଶକ୍ତ କରେ । ଉକ୍ତ ସଫଳତାପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ତାଙ୍କ ପରି ହେବାକୁ ସାହସ ଆସେ ।

ପିଲାମାନେ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଜୀବନର ସଫଳତା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସାଫଲ୍ୟର ଏ ଗୋପନ ସୂତ୍ରଟି ଭୁଲିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କୁଶଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମାପନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ରହିଛି ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗେଇନେବ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭୂତିର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ସବୁତକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସର୍ବୋପରି ସଫଳତମ ବ୍ୟକ୍ତିରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ପିଲାର ବା ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସଫଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ଆଶୀର୍ବାଦ ଜୀବନର ସଫଳତାରେ ଗୋପନ ସୂତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ।

ଠଠଠ

Digitized by srujanika@gmail.com

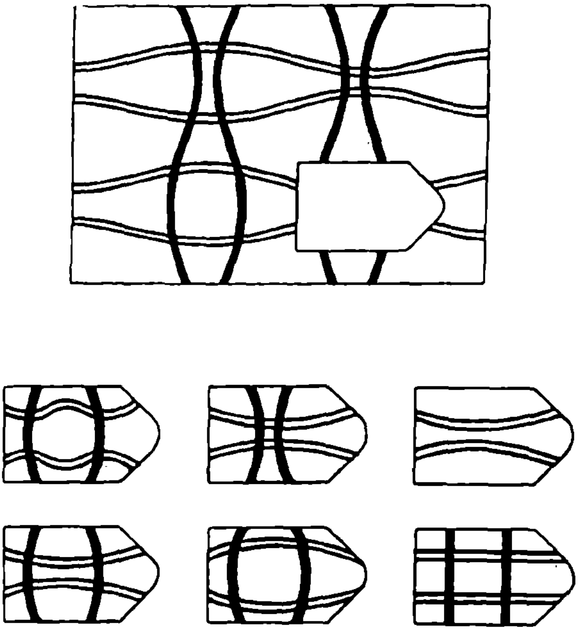
ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବହୁରୂପ

ନିଜର ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କର ସ୍କୁଲ ପାଠୋନ୍ନତି ପତ୍ରରେ ଆଶାନୁରୂପ କୃତିତ୍ୱର ଚିହ୍ନ ନଦେଖି ତିକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ଆଶା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଚମତ୍କାରିତା ଦର୍ଶାଇ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । କେବଳ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ନୁହେଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ବୁଦ୍ଧିର ଝଲକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନନ୍ଦକୁ ବହୁଗୁଣିତ କରୁ ଏଇ କାମନା ନେଇ ବହୁଲୋକ ସୁଖର କଳ୍ପନା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଫଳ ଅନୁଭୂତି ମାନସିକ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ବ୍ୟର୍ଥତା ଉଙ୍କିମାରେ ଏବଂ ନିଜର ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ନେଇ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଜାଗେ ।

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର କ୍ଷମତା ହିଁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକୁ ସକ୍ରିୟ ଓ ସମସ୍ୟାମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧି ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସତ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଏହା ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଅତି ସରଳ ଧାରଣା କେବଳ ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିନାହିଁ, ଆମ ମନରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବିଷୟରେ ଭ୍ରମଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନଥିବେ ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ବୁଦ୍ଧିର ପରିସୀମା ନେଇ ବହୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସତର୍କବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି । ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷାର ସଫଳତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବେଶି ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ସାଫଲ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ସହସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ଅତିବେଶି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନଦେବାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ପଛରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ରହିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com



ପ୍ରଥମତଃ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମାପକଗୁଡ଼ିକରେ କେତେକ ତ୍ରୁଟି ରହିଛି । ସମାଜର ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଗରିଷ୍ଠ ଲୋକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସେମାନଙ୍କର ବିଚାରଧାରା, ଯୁକ୍ତିଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ପୁରୋଭାଗରେ ରଖି ବୁଦ୍ଧିମାପକଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସମାଜର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଲୋକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ଯେଉଁସବୁ ମାନସିକ କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେ ତୁଳନାରେ ସେଇ ବୟସର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଦକ୍ଷତା ଜଣାଉଛନ୍ତି, ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧି ଅଙ୍କ ବା Intelligent Quotient (IQ) ସ୍ଥିର ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ସୃଜନାତ୍ମକ ଅଥଚ ନିୟମ ବହିର୍ଭୂତଚିନ୍ତା ତା'ର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କକୁ କମାଇଦେବା ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ ।

ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ପୃଥିବୀର ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଶୀଳନ କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା ଆଇ.କ୍ୟୁ. ସାଧାରଣ ଲୋକର ଆଇ.କ୍ୟୁ.ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ହେଁ ଅତି ବେଶି ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧି ଅଙ୍କର ସର୍ବୋଚ୍ଚସ୍ତରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୃଜନଶୀଳତାର ନିଦର୍ଶନ ଦେଖାଇ ନଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କୌଣସି ଏକ ଦେଶର ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ଭିତ୍ତି କରି ନିର୍ମିତ ବୁଦ୍ଧିମାପକର ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ । ଇଉରୋପ ଓ ଆମେରିକାରେ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧିମାପକଗୁଡ଼ିକ ଭାରତରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ସବୁଦେଶରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ଭଳି ଜ୍ୟାମିତିକ ଚରିତ୍ରପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଭାଷାବିରହିତ ମାପକମାନଙ୍କର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ଜ୍ୟାମିତିକ ଚିତ୍ରମାନଙ୍କ ସହିତ ପରିଚିତ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତିଦେଶରେ ସମାନ ନୁହେଁ ।

ଆଫ୍ରିକାର ବହୁ ଅଧିବାସୀ ଏବଂ ଆମ ଦେଶର ଆଦିବାସୀମାନେ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବୃତ୍ତ, ତ୍ରିଭୁଜ ଏବଂ ସମାନ୍ତରାଳ କ୍ଷେତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଜ୍ୟାମିତିକ ଆକୃତି ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ପରିଚିତ ନୁହଁନ୍ତି । ପରିଚିତିର ଏହି ଭିନ୍ନତା ଥାଇ ସମାନ ପ୍ରକାରର ଜ୍ୟାମିତିକ ରେଖା ବା ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଆଦୌ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତିଦେଶର ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସେ ଦେଶପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମାପକର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରତ ଭଳି ବହୁ ସଂସ୍କୃତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶରେ ଏ ଯୋଜନାର ସଫଳ ରୂପାୟନ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ହୋଇନାହିଁ ।

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଯେଉଁ ସୀମାବଦ୍ଧତି ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତା' ହେଉଛି ଏହାର ବହୁରୂପୀ ପ୍ରକାଶ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲେ ହେଁ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ । ସେଥିପାଇଁ ଗଣିତରେ ଅସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ଭାଷାଜ୍ଞାନରେ ତ୍ରୁଟି ଏବଂ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସଙ୍ଗୀତକଳାରେ ପ୍ରତିଭା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁର୍ବଳ ସଂଖ୍ୟାଜ୍ଞାନ ଆମ ମନରେ ବିସ୍ମୟ ସୃଷ୍ଟି କରେନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଯେଉଁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ଉତ୍ସାହପ୍ରଦାନ ଫଳରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟି ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚକୁ ଉଠିପାରେ - ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ବ୍ୟକ୍ତି ମନରୁ ଅସହାୟବୋଧ ଦୂର କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଲାମାନଙ୍କର ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଆତ୍ମବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଏହି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସାତୋଟି ପୃଥକ୍ କ୍ଷେତ୍ରର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଭାଷାଗତ, ସଙ୍ଗୀତଧର୍ମୀ, ଯୁକ୍ତି ଓ ଗାଣିତିକ, ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଓ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ଭିତ୍ତିକ ଦକ୍ଷତା, ଶରୀର ଚଳନଭଙ୍ଗୀ ସମ୍ପର୍କୀୟ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ । ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଦିଗରେ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରଯତ୍ନ ପ୍ରଣିଧାନର ବିଷୟ ।

ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା

ଭାଷାଗତ ପାରଦର୍ଶିତା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରକାଶ । ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଏବଂ ଶବ୍ଦବିନ୍ୟାସ, ଉଚ୍ଚାରଣ, ସେଗୁଡ଼ିକର ଛନ୍ଦ, ସଂଗୀତ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଚିତ ବିଚାରଧାରା ଦର୍ଶାଇବା ଏ ଦକ୍ଷତାର ସୂଚକ । ବିଶିଷ୍ଟ ଫରାସୀ ଔପନ୍ୟାସିକ-ଦାର୍ଶନିକ ସର୍ତ୍ରେଙ୍କ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ମଧ ଉଚ୍ଚ ଭାଷାଜ୍ଞାନର ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କଥିତ ଭାଷାର ଅବିକଳ ନକଲ କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା ଗଭୀର ହାସ୍ୟରୋଳ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଙ୍କ ଶବ୍ଦପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଏବଂ ଭାଷାବିନ୍ୟାସର ଶୈଳୀରେ ଅପୂର୍ବ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରତିଫଳିତ ।

ଶିଶୁଟିଏ ଏ ଶ୍ରେଣୀର ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ଶୀଘ୍ର କଥା କହିବାକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପବୟସରେ ପଢିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ସେ ନିଜେ ନିଜେ ପଢିବାକୁ ଶିଖିଯାଇପାରେ । ବୟସ ବଢିଲେ ସେ ଗଳ୍ପ କବିତା ଲେଖିବା ଏବଂ ଗଳ୍ପ କହିବାରେ ଅନୁରକ୍ତି ଦର୍ଶାଏ । ପିଲାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବାପ-ମା' ପିଲାଟିର ଶୋଇବା ସମୟରେ ଗପ କହିପାରନ୍ତି । ପିଲାଟି ନିଜେ ବହି ପଢିବାର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇବା ପରେ ତାକୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବହି ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ସ୍ଥାନୀୟ ପାଠାଗାରରୁ ସେ ଯେପରି ନିର୍ବାଚିତ ପୁସ୍ତକସବୁ ଆଣିପାରିବ ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । କବିତା ସବୁ ଆବୃତ୍ତି କରିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ନିଜେ ବେଳେବେଳେ କବିତା ଆବୃତ୍ତି କରି ଶୁଣାଇବା ଉଚିତ । ଶବ୍ଦଧନ୍ଦା ଶବ୍ଦ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଖେଳରେ ସମୟ ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପିଲା ଏ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇଲାବେଳେ ଆଗ୍ରହ ସହ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଙ୍ଗୀତଧର୍ମୀ ଦକ୍ଷତା

ସଙ୍ଗୀତରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଭାର ସୂଚକ । ବିଶ୍ୱବିଶ୍ରୁତ ଜାପାନୀ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ସୁଜୁକି ପ୍ରମାଣ କରିସାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରେ । ତାଙ୍କର ଅନୁସୃତ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରି ଦେଶ ବିଦେଶରେ ସୁଜୁକି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଏକ ସମସାମୟିକ ଉପଲବ୍ଧି । ବିଂଶ ଶତକର ବିଶିଷ୍ଟ ପିଆନୋ ବାଦକ ରୁବିନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନ ଇତିହାସରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ସେ ଭଲଭାବରେ ଚାଲି ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଝଙ୍କାର ଭଲ ପାଉଥିଲେ । କଳକାରଖାନାର ସାଇରନ୍, ଧର୍ମପୀଠର ଭଜନ, ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ବିକାଳିମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ପଶୁପକ୍ଷୀର ଧ୍ୱନି ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଅଭିନିବେଶ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଥିଲା । ସେ ସବୁବେଳେ ଗୀତ ଗାଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲେ ଏବଂ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସ୍ୱରରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରୁଥିଲେ । ପୋଲାଣ୍ଡରେ ତାଙ୍କର ପରିବାରରେ ଏହା ବିସ୍ମୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ଏବଂ ସେମାନେ ସେ ସମୟର ଖ୍ୟାତନାମା ପିଆନୋବାଦକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ରୁବିନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କର ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଭାରତର ଯଶସ୍ୱୀ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ଏବଂ ଭଜନ ଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ପିଲାମାନେ ଶବ୍ଦ ଝଙ୍କାର ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହାରମୋନିୟମ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର କିଣାଯିବା ବିଧେୟ । ଜଣେ ଦକ୍ଷ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗୀତ ଉତ୍ସବକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ରେକର୍ଡ ଏବଂ ଟେପ୍‌ର ଆୟୋଜନ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଯେଉଁ ସ୍କୁଲରେ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା, ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି ସେପରି ସ୍କୁଲରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ପିଲାର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ରତିଭାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଯୁକ୍ତି ଓ ଗାଣିତିକ ଦକ୍ଷତା

ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିରେ ଯୁକ୍ତି ଓ ଗାଣିତିକ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପିଆନେ ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଯୁକ୍ତି ଓ ଗଣିତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିନ୍ତାର ଆରମ୍ଭ ଘଟେ ଶିଶୁର ଅନ୍ୱେଷଣରୁ । ମାତୃସ୍ତନ, ତକିଆ, କପ୍, ଦିଆସିଲି ଏବଂ ଏଇଭଳି ସହଜଲବ୍ଧ ଜିନିଷ ସବୁ ସହିତ ଖେଳାଖେଳି କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବସ୍ତୁର ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଏ । ଅନ୍ୱେଷଣ ବଢିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୁଏ । ବୟସ ବଢିଲେ ତା' ଆଖି ଆଗରେ ନଥିବା ଜିନିଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିଣତି କଥା ଭାବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ତା'ର ଚିନ୍ତାଧାରା କେବଳ ବସ୍ତୁମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନରହି ସମ୍ଭାବନା ସ୍ତରକୁ ଗତିକରେ ।

ଏ ପ୍ରକାର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ପିଲାଟି ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ (ଯଥା-ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଜିନିଷ, ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ବସ୍ତୁ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଆସିଥିବା ଲୋକ)କୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଅବଧାରଣା କରିପାରେ ଏବଂ ଅନୁରକ୍ତି ଦର୍ଶାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବ୍ଲକ୍ ସବୁକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏକତ୍ର କରି ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଗଢେ । ବିମୂର୍ତ୍ତ ଚିନ୍ତା ଦର୍ଶାଏ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଜଗତର ଚିନ୍ତା କରିପାରେ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରର ସମତା (ଯଥା - ଦୁଇଦିନ ଯାହା ୪୮ ଘଣ୍ଟା ତାହା କିମ୍ବା ଏକବର୍ଷ ସହିତ ବାରମାସ ସମାନ) ବୁଝିପାରେ ।

ଏ ଧରଣ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ ତାଲିମ୍ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୁଡ଼ିଏ ଖେଳନାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ କିପରି କେତେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ, ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ଜିନିଷକୁ କିପରି ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଜନ କରାଯାଇପାରେ - ଏ ସବୁର ତାଲିମ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷଟି ହେଉଛି ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଗଣିତ-ପାରଦର୍ଶୀ ଅନ୍ୟପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଚିହ୍ନା କରାଇଦେବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ସଙ୍ଗୀ ହେବାକୁ ଭଲ ପାଇବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗ ପ୍ରତିଭା ବିକାଶର ସହାୟକ ହେବ ।

ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ବ୍ୟବହାରଭିତ୍ତିକ ଦକ୍ଷତା

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ନିଜର ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଉପଯୋଗ ଓ ତା'ର ବ୍ୟାବହାରିକ ପାରଦର୍ଶିତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଟେଲ୍‌ସା ନାମଧେୟ ଜଣେ ଉଦ୍‌ଭାବକ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ମେସିନ୍‌ର ଅବିକଳ ରୂପ ତାଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଖିଆଗରେ କଳ୍ପନା କରିପାରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର କଳ୍ପିତ ଚିତ୍ରରେ ଏପରି କିଛି ବାଦ୍ ପଡୁନଥିଲା ଯାହାକି ମୂଳ ଯନ୍ତ୍ରଟିରେ ଅଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଜଟିଳ ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ ନକରି ସେସବୁକୁ ମନେ ମନେ କଳ୍ପନା କରି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ତିଆରି କରିପାରୁଥିଲେ । କେନିଆର ପ୍ରଥମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜୋମୋ କେନିଆ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଦକ୍ଷତାର କଥା ଶୁଣାଯାଏ । କେନିଆ ତାଙ୍କ ନିଜ ପରିବାରର ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର ଶିଙ୍ଗ, ରଙ୍ଗ, ଚିହ୍ନ ଓ ଆକୃତି ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଦୁଇ ତିନୋଟି ପଶୁଙ୍କୁ ନେଇ ଅନ୍ୟତ୍ର ବହୁଗୁଡ଼ିଏ ସମାନ ଶ୍ରେଣୀର ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିଆଗଲା ପରେ ସେ ଅକ୍ଳେଶରେ ନିଜ ପରିବାରର ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଥିଲେ ।

ଏହା ସତ ଯେ, ଏ ଧରଣର ଦକ୍ଷତାକୁ ଆମ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ବେଶି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ବିକାଶ ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ପିଲାକୁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ ଜିନିଷ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ତା'ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଉଚିତ । ତା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଅପରିଚିତ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଏବଂ ସେଠାରୁ ଫେରି ଅପରିଚିତ ସ୍ଥାନର ମାନଚିତ୍ର ଏବଂ ରାସ୍ତା ନିର୍ଦ୍ଦାୟକ ଚିତ୍ର କରିବାର ଉତ୍ସାହ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ମାଟିରେ ଏବଂ କାଗଜରେ ବିଭିନ୍ନ ପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ, ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ଗଠନ ଏବଂ ଆୟୋଜନ କରିବାର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା

ସନ୍ତରଣ ଓ ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା ଇତ୍ୟାଦିର ଦକ୍ଷତା ଏ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା ନୈପୁଣ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନେଇ କାମକରିବା, ରେଡିଓ, ଘଡ଼ି ମରାମତ କରିବାର ପାରଦର୍ଶିତାରେ ଏ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରତିଫଳିତ । ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ସୂଚାରୁ ଓ ଲାଳିତ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଶ୍ରେଣୀୟ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରକାଶିତ । ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଦକ୍ଷତାର ପୂର୍ଣ୍ଣବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ପିଲା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ାର ଶିକ୍ଷା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା, କ୍ରୀଡ଼ାବସ୍ତୁ ଯୋଗାଇଦେବା ଉଚିତ । ବିଜ୍ଞାନ ମ୍ୟୁଜିୟମକୁ ବୁଲାଇ ନେବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷାଦେବା ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏଭଳି ଦକ୍ଷତା ଥିବା ପିଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସନ୍ଧାନ ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜୋର୍ ଜବରଦସ୍ତ ଭାବେ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଉଥିଲେ ଅନୁରୂପ ସଫଳତା ପାଇପାରେ ନାହିଁ । ଅଙ୍ଗଚାଳନାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ଜୁଟିଲେ ତା'ର ବିକାଶ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ।

ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ

ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ସହିତ ନିଜକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଭାବାବେଗ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା । ସେହିପରି ଅନ୍ୟକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିବା ଏବଂ ବୁଝିବା ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିଚାୟକ । ଧର୍ମ ଓ ରାଜନୈତିକ ନେତାମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ପ୍ରକାର ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଭଲ ଶିକ୍ଷକ, ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଉପଦେଷ୍ଟାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାରର ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୂଚନା ମିଳେ । ଜାତିରପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ଏ ଶ୍ରେଣୀୟ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଅପୂର୍ବ ଆଦର୍ଶ ।

ଏ ଦୁଇପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ଆମର ବିକାଶ ଯୋଜନାରେ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇନାହିଁ । ଜଣେ ଭଲ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଳ୍ପୀ ବା ଯନ୍ତ୍ରବାଦ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମଅନୁଭୂତି, ନିଜର ଭାବାବେଗ ପ୍ରତି ସଚେତନଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ କରି ଶିଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେହିପରି ସମବେତ ଯନ୍ତ୍ରସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ ବେଳେ ଜଣେ ସଫଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନ୍ୟ ସହଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଓ ପରିଚାଳନା ସହିତ ସଙ୍ଗତି ରକ୍ଷାକରି ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଚାହିଦା, ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଅନୁଭୂତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ସଚେତନଶୀଳତା ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅଭିନିବେଶ ସେପରି ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନଥିବା ପିଲାକୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଚିହ୍ନିବା କଷ୍ଟ । ମାତ୍ର ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଏପରି ପିଲାମାନେ ନିଜ କାମର ବିଧିବଦ୍ଧ ଯୋଜନା କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ସୁପରିକଳ୍ପିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନଥିବା ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟର ଅନୁଭୂତି ଓ ଆବେଗ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଉପଲବ୍ଧି କରି ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଅନ୍ତି । ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଧାରାବାହିକ ସବୁ ଦେଖିଲା ବେଳେ ଭାଷା ସଂଳାପ ଇତ୍ୟାଦି ବୁଝି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନପାରୁଥିଲେ ମଧ କିଏ ଖଳନାୟକ ତାହା କହିପକାନ୍ତି । ଆଇର ମନ କାହିଁକି ଦୁଃଖ, ଆଇକୁ ଚାହିଁଲା ମାତ୍ରେ କହିପକାନ୍ତି । ବାପା ଅଫିସ୍‌ରୁ ଆସି ଖାଇନାହାନ୍ତି ବୋଲି ସ୍କୁଲରୁ ଫେରି ବାପାଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ କହିପକାନ୍ତି ।

ଏଭଳି ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍କାଉଟ୍ କ୍ଲବ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶ ନେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ଉଚିତ । ଅଭିନୟ ଓ ହାସ୍ୟରସ ପରିବେଷଣରେ ପ୍ରେରଣା ଦିଆଯାଇପାରେ । ନାଟକ ଏବଂ ଦୂରଦର୍ଶନ ଧାରାବାହିକର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଚିତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମହାମାନବ ନୁହଁନ୍ତି କି ପ୍ରତି ପିଲାର ସାତୋଟି ପ୍ରକାରର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ନାହିଁ । ତଥାପି ପ୍ରତି ପିଲାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସମ୍ଭାବନାର ଆଶା ପ୍ରକଟିତ । ସେମାନେ ଯେଉଁ କାମଟି ସୁଚାରୁରୂପେ କରିପାରିବେ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ କ୍ରମବିକାଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଗରେ ପରିଚାଳିତ କରାଯାଇପାରେ । ପିଲାଟିର ସାମର୍ଥ୍ୟର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିପ୍ରକାଶର ବିଭିନ୍ନତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏକ ସୁପରିକଳ୍ପିତ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ଶିଶୁର ବିକାଶକୁ ବ୍ୟକ୍ତି-ସାଫଲ୍ୟର ସ୍ତରକୁ ନେବା ନିତାନ୍ତ ସମ୍ଭବ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଓ ଭାବଅଙ୍କ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିଭାଷାରେ 'ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ' ଶବ୍ଦଟି ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ । ଜୀବନରେ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା ଆଇ.କ୍ୟୁ. ଭୂମିକା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ । ପିଲାଟି ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇଲେ ତାହା ଯେପରି ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ନିଦର୍ଶନ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ, ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାନୁରୂପ ସଫଳତା ସୂଚାଇଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାର ଘେର ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ସଫଳତା ବିଫଳତା ବିଚାର କଲାବେଳେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ଆଧିକ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପତା ବିଚାର ଆଲୋଚନାର ମୁଖ୍ୟ ନାୟକର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖି ଆଶାୟୀ ପିତାମାତା ପୁତ୍ରକନ୍ୟାର ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ଛବି ଆଙ୍କନ୍ତି । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବ୍ୟବସାୟୀ ଆଗାମୀ କଳ୍ପନା-ପ୍ରାସାଦରେ ରଙ୍ଗଦିଏ । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଆମର ବୌଦ୍ଧିକ ଉତ୍କର୍ଷ ସୂଚକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଆମର ନିତ୍ୟ ନୈମିତ୍ତିକ ଭାଷାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯାଇଛି ।

ମାତ୍ର ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏକ ଅସମାହିତ ପ୍ରଶ୍ନ ମନୁଷ୍ୟର ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ଆନ୍ଦୋଳିତ କରୁଛି । ତାହା ହେଉଛି ଜଗତରେ ସମସ୍ତ ବୌଦ୍ଧିକତା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୁଦ୍ଧିର ଚମତ୍କାରିତା ସ୍ଥଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଆନନ୍ଦ ଆଶାନୁରୂପ ଭାବେ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ କଳହ, ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ବୈଷମ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖଶାନ୍ତିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦେଇଛି । ମମତାବୋଧର ଅଭାବ ମଣିଷ ମଣିଷ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତ ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ବିଶେଷତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଆଗାମୀ ଶତକର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୋଟିଏ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି । ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ କ'ଣ ବୌଦ୍ଧିକତାର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ଏକବିଂଶ ଶତକର ଆହ୍ୱାନକୁ ମୁକାବିଲା କରିପାରିବ ?

ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସନ୍ଧାନ ପାଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ କେବଳ ବୌଦ୍ଧିକ ଉତ୍କର୍ଷ ବା ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧି ଆମର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସହାୟକ ହେବନାହିଁ । ବରଂ ବୁଦ୍ଧିର ଅପପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ମାନବ ସମାଜର କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ସହିତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାବଗତ ସମ୍ପର୍କ ଆବଶ୍ୟକ । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟର ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତର ପ୍ରୟୋଜନ । ଏପରି ଏକ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଭାବଗତ ଉତ୍କର୍ଷ ବା ଭାବଅଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରୟୋଜନ । ଭାବଅଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପୂର୍ବରୁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଯେ ଏକ ସମୟର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ରୂପ ନେଇଥିଲା, ତାହାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଓ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

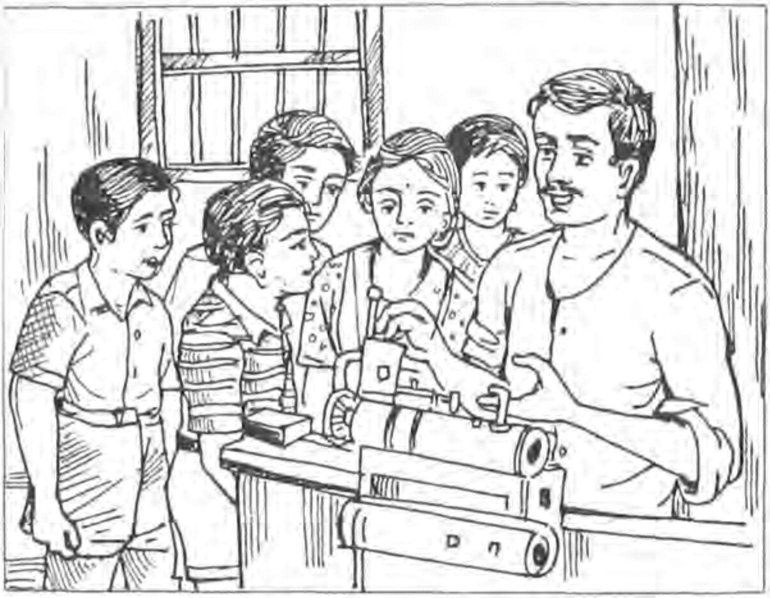
ଉନବିଂଶ ଓ ବିଂଶ ଶତକର ସନ୍ଧି ମୂଳରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଗବେଷଣା ରୂପନେଲା । ପ୍ରଥମେ ପ୍ୟାରିସ୍‌ରେ ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ, ସ୍କୁଲରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଉପକୃତ ହେଉନାହାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ବିଚାର କଲେ ଯ, କୌଣସି ଉପାୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରିଲେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତରଅନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିପାରିବେ । କମ୍ ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଧରଣର ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶୈଳୀ ଅନୁସୃତ ହେଲେ ଉଚ୍ଚବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଶୈଳୀର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା ଫଳରେ ସବୁ ଧରଣର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବେ । ମାତ୍ର ପ୍ରଶ୍ନଥିଲା କେଉଁ ମୂଲ୍ୟାୟନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଏପରି ବିଭାଗୀକରଣ କରାଯିବ ?

ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ପନ୍ଥା ଠିକ୍ କଲେ । ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ମାପିବା ପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୁଦ୍ଧିମାପକ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ଏସବୁ ମାପଗୁଡ଼ିକ ମୂଳଧାରଣା 'ମାନସିକ ବୟସ'ର ପରିକଳ୍ପନା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମାନସିକ ବୟସର ଅର୍ଥ ବିଚାର କରାଯାଉ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଜନ୍ମତାରିଖ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଅଛି । ଜନ୍ମ ତାରିଖ ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବୟସକୁ ଜନ୍ମଗତ ବୟସ କୁହାଯାଏ ? ମାତ୍ର ମାନସିକ ବୟସ ବୁଦ୍ଧିମାପକ ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ବାଳକର ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ୧୦ ବର୍ଷ ମାତ୍ର । ଏପରି ବାଳକର ମାନସିକ ବୟସ ୧ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୦ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ବେଶି ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତି ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ



ଏକ ବର୍ଷର ପିଲା କିଛି ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ, ସେହିପରି ଦୁଇବର୍ଷର ପିଲା କିଛଗ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଏ ଏବଂ ଦଶବର୍ଷର ପିଲା ମଧ୍ୟ କିଛି ଦକ୍ଷତା ସୂଚାଏ । ଉଦାହରଣରେ କୁହାଯାଉଥିବା ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲାଟି ସେ ସମାଜର ଏକ ବର୍ଷର ପିଲାମାନେ ଦର୍ଶାଉଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କଲେ ସେ ପିଲାର ମାନସିକ ବୟସ ୧ ବର୍ଷ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ସେହିପରି ଉକ୍ତ ପିଲାଟି ୮ ବର୍ଷର ପିଲାମାନେ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଦକ୍ଷତା ସୂଚାଇଲେ ମାନସିକ ବୟସ ୮ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ମାନସିକ ବୟସ ୧୨ ବର୍ଷ ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ପିଲା ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ବୟସ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ତାହାକୁ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଗତ ବୟସର ଖୁବ୍ ତଳ ବୟସ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିବା ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ମନେକରାଯାଉ ଉକ୍ତ ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲାଟିର ମାନସିକ ବୟସ ସ୍ଥିର କରାଯାଉଛି । ସୁତରାଂ ପ୍ରଥମେ ତାହାକୁ ପାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଛ' ବର୍ଷର ପିଲା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୁଦ୍ଧିମାପକର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ । ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୁଦ୍ଧି ମାପକଟି ସେ ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ପାଞ୍ଚବର୍ଷର ଶିଶୁମାନେ ଦର୍ଶାଇଥିବା ଦକ୍ଷତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନିର୍ମିତ । ପିଲାଟି ଏଠାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇଲେ ଛ' ବର୍ଷ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାପକ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଏଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇଲେ ସାତ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାପକର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏପରି କଲାପରେ ହୁଏତ ଦେଖାଯାଇପାରେ ଯେ, ବାଳକଟି ଆଠ ବର୍ଷର ପିଲା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାପକର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟିର ମାନସିକ ବୟସ ଆଠବର୍ଷ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ ।

ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ତରକୁ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସୂତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ତାହା ହେଉଛି -

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ Intelligence Quotient (IQ) = ମାନସିକ ବୟସ ୧୦୦/ ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ।

ଉପର ଉଦାହରଣରେ ପିଲାଟିର ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ୧୦ ହୋଇ ମାନସିକ ବୟସ ୮ ହୋଇଥିଲେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୮୦ ହେବ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାରକଥା ଯେ ପିଲା ହେଉ ବା ବଡ଼ ହେଉ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୧୦୦ ହେବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମାଜର ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସମାନ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦଶବର୍ଷର ପିଲା ଦଶବର୍ଷର ମାନସିକ ବୟସ ଦର୍ଶାଇଲେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୧୦୦ ଏବଂ ୩୨ ବର୍ଷର ଯୁବକ ୩୨ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇଲେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୧୦୦ ରହିବ । ନିଜର ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ତୁଳନାରେ ମାନସିକ ବୟସ ଯେତେ ଅଧିକ କମିବ, ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସେହି ଅନୁପାତରେ ୧୦୦ ଠାରୁ କମିଯିବ । ସେହିପରି ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମାନସିକ ବୟସ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲା ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୧୦୦ରୁ ବେଶି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ବିଂଶ ଶତକରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ପରିମାପକର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଶିକ୍ଷାୟତନର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରବେଶ, ପଦୋନ୍ନତି ଓ ସଫଳତାର ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଛି । ଏହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ସଫଳତାର ପୂର୍ବାନୁମାନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ବୁଦ୍ଧିମାପକ ଓ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାକୁ ସବୁ ସମାଧାନର ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଅତିମାତ୍ରାରେ କମ୍ ଥିଲେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିପାରେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୭୦ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ଥିବା ପିଲାମାନେ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସରତା ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ଅକ୍ଷମତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍ ନେଇ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ସମ୍ପର୍କ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରି ବିଶ୍ୱକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଭୂମିକା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସ୍ଥାପତ୍ୟ, ଶିଳ୍ପ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ କଳାକୌଶଳରେ ସୃଜନଶୀଳତା ମାନବିକ ଐତିହ୍ୟ ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ଚିରନ୍ତନ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇଛି ।

ବେଶ୍ କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଉଦ୍ୟମ କଲେ । ସେ ନିଜର ସମସାମୟିକ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧି ପରିମାପକ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସ୍ଥିର କଲେ । ତା'ପରେ ସେ ଏହି ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅବଦାନର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଉତ୍କର୍ଷ ଅଙ୍କ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କଲେ । ବୁଦ୍ଧି ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାଣାତ୍ମକ ମାନାଙ୍କକୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥିର କଲେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜଣକ ଦେଖିଲେ ଯେ, ଦୁଇଟି ଅସମ୍ବନ୍ଧିତ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ନୁହେଁ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ସୃଜନଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ଅତି ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ବା ସାଧାରଣଠାରୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିର ସହାୟତା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଉଗ୍ର ସମାଲୋଚନା କରିବସନ୍ତି । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିର ସନ୍ଧାନ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଘଟଣା ବା ପରିସ୍ଥିତିର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ ଦର୍ଶାଇ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ସୃଜନମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମାଲୋଚନା ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପୂରାପୂରି ନିର୍ବାସିତ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭାବରେ ନରହି ଏହା ଗୌଣ ଭାବରେ ରହିଥାଏ ।

ସୃଜନଶୀଳ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସୀମିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟର ନିରଙ୍କୁଶ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ କାମନା ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ସେପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବଗତ ଉତ୍କର୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଚେତନତା ବିସ୍ତୃତ ହେଉଛି ।

ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଦୁଇ ମନ

କେବଳ ତର୍କବିଚାରରେ ନୁହେଁ ବିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଭାବ ବା ଆବେଗ ଦୁଇଟି ହୁଏତ ନିଜକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବୋଧନ ଦେବାପାଇଁ ଅନର୍ଗଳ ବହୁତ କିଛି କହି ଯାଉଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଜୀବନର ନଶ୍ୱରତା ବିଷୟରେ ଭାଷଣ ଦେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁ ଦୁଇଟିର ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଲୋତକ ଧାରା ତା' ମନର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିଗର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶ ଦେଉଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚାଇଛନ୍ତି ଯେ, ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷା ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାରର କ୍ରିୟାସ୍ଥଳୀ ହେବାବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଆବେଗ କାର୍ଯ୍ୟର କେନ୍ଦ୍ରରୂପେ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ସୁତରାଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ।

ପୁଣି କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାବ-କେନ୍ଦ୍ର ସବୁ ପ୍ରଥମେ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏକକୋଷୀ ପ୍ରାଣୀମାନେ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ସୁବିକଶିତ ହୋଇ ସରୀସୃପ ଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀର ରୂପନେବା ବେଳକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃନ୍ତ ନିର୍ମିତ ହେଲା । ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃନ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମର ମେରୁମଜ୍ଜା ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃନ୍ତ ଗଠିତ ହେବାପରେ ଏହାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ମୁଦିପରି ସ୍ନାୟୁତନ୍ତୁ ସବୁ ରୂପନେଲା । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ଲିମ୍ବସ୍‌ର ଅର୍ଥ ମୁଦି ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଲିମ୍ବିକମଣ୍ଡଳ କୁହାଗଲା । ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଲିମ୍ବିକମଣ୍ଡଳ ଆମର ଭାବ ସମ୍ପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥାଏ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଜୀବ ଜଗତର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ କ୍ରିୟାକଳାପ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କେନ୍ଦ୍ରମାନ ରୂପନେଲା । ସମ୍ଭବତଃ ଜୀବମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଘ୍ରାଣ ବା ଗନ୍ଧର ଭୂମିକା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଘ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର ରୂପ ନେଲା । ମୋଟ୍ ଉପରେ କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ବାହ୍ୟିକ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକାଧିକ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ସବୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରୂପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବ ଓ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଲିମ୍ବିକମଣ୍ଡଳ ଗଠିତ ହୋଇ ସାରିଥିଲା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନ ବିକାଶର ଇତିହାସରେ ଭାବ ଓ ଆବେଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ଅଧିକ ପୁରାତନ ।

ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତିର ଦୀର୍ଘ ଯାତ୍ରା ପରେ ମନୁଷ୍ୟ ପୁନଶ୍ଚ ଭାବ ଜଗତର ଉତ୍କର୍ଷ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୋଇଛି । ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରୀତିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ସୁଖମୟ ଜଗତ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ଭାବଗତ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପୂର୍ବର ବୁଦ୍ଧିମାପକ କରି ଭାବଅଙ୍କର ମାପକ ସୁନ୍ଦର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବଅଙ୍କ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଏବଂ ନିଜକୁ ସୁବିକଶିତ କରିବାର କେତେଦୂର ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିକଳ୍ପନା କରିଛି ତାହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କଲାବେଳେ କେତେ ପରିମାଣରେ ସମାନାନୁଭୂତି ଦର୍ଶାଏ, ତାହାର କଳନା କରାଯାଏ । ଏହା ସହିତ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ପରିମାଣକୁ ନିର୍ଭର କରି ଭାବାଙ୍କ ବେଶି କିମ୍ବା କମ୍ ହୁଏ । ଚତୁର୍ଥରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକଛିଦିଆ ନହୋଇ କିପରି ସମ୍ପ୍ରସାରଣଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଛି, ତାହାର ବିଚାର କରାଯାଏ । ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସହନଶୀଳତା ଓ ଆତ୍ମସଂଯମ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ପରିଶେଷରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣୀରେ ଭଲ ମିଜାଜର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଧିକାରୀ ହେବା, ଆଶାବାଦୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏବଂ ସୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚ୍ଚ ଭାବଅଙ୍କର ପରିଚାୟକ ।

ଉପସଂହାରରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଏକବିଂଶ ଶତକରେ ପ୍ରବେଶ କଲାବେଳେ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ବୁଦ୍ଧିର ଉତ୍କର୍ଷ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବନାହିଁ, ଶତକର ଆହ୍ୱାନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ହୃଦୟର ବ୍ୟାପ୍ତି ଓ ଗଭୀରତାର ପ୍ରୟୋଜନ ପଡ଼ିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭାବଅଙ୍କ ବଢାଇବାର ଉଦ୍ୟମ ଅଧିକ କଲ୍ୟାଣକର ହେବ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ନେତୃତ୍ୱ

ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ରାଜନୈତିକ ଜୀବନ ସହିତ 'ନେତା' ଶବ୍ଦଟି ଏପରି ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ହୋଇପଡିଛି ଯେ, ରାଜନୀତିର ବାହାରେ ଯେ ନେତୃତ୍ୱର ଏକ ବିରାଟ ଭୂମିକା ରହିଛି, ସେ କଥା ଅନେକ ସମୟରେ ମନକୁ ଆସେ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ନେତା ଓ ନେତୃତ୍ୱ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାଜନୈତିକ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେତାର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତ । ପ୍ରତି ସଂସ୍ଥା ବା ଅନୁଷ୍ଠାନର କିଛିନା କିଛି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟମାନେ ନେତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଯେକୌଣସି ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନେତାର ଭୂମିକା ବ୍ୟାପକ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନେଇ କାମ କରାଇବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିର ସଦୁପଯୋଗ କରାଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କରିବା ନେତାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ନେତା ଅଭାବରେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ ତାହା ବହୁଲୋକଙ୍କର ଅନୁମେୟ । ଯୋଗ୍ୟ ନେତୃତ୍ୱ ଅଭାବରେ ବହୁ ବ୍ୟବସାୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିଃଶେଷ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ବହୁ ଲୋକ ଜୀବିକା ହରାଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱ ଅନୁଷ୍ଠାନର କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ କରି ତାକୁ ପ୍ରଗତି ପଥରେ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରାଏ ତା'ର ପ୍ରଶ୍ନ ବହୁଦିନ ଧରି ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ମଣିଷର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁଣପରି ନେତୃତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ଲୋକ ଯେପରି ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିଚୟ ଦିଏ, ସେହିପରି ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ନେତା ରୂପେ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଏ । ଜନପ୍ରିୟତା ଗୁଣଥିବା ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଲାଭ କଲାଭଳି ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିଜ ନେତୃତ୍ୱଭାବର ପରିଚୟ ଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାଲିମ୍ ଦେଇ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣର ବିକାଶ ଘଟାଇବାର ପରିସର ଖୁବ୍ ସୀମିତ । ସହଜ ସୁଲଭ ଭାବରେ ବିକଶିତ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଦେଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏ ବିଶ୍ୱାସର ବିଲୟ ଘଟିଛି । ନେତୃତ୍ୱ ଯେ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସ୍ଥାନ କାଳ ଭେଦରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏହା ବିକାଶ ଘଟେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୃଦ୍ଧିପାଏ - ଏ ଧାରଣା ନେତୃତ୍ୱର ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଏକ ନୂତନ ରୂପ ଦେଇଛି । ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନଟି ସବୁଠାରୁ ବେଶି କୌତୂହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ତାହା ହେଉଛି କେଉଁପ୍ରକାର ନେତା ସବୁଠାରୁ ବେଶି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ? ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଦରକାରୀ ?

ନେତାମାନଙ୍କର ପ୍ରକାରଭେଦ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି, ତାହା ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ସମାନତା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଓ ଏକଛତ୍ରବାଦ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା । ନେତୃତ୍ୱ ଅନୁଶୀଳନରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ହେଲା । ବିଶ୍ୱାସ କରାଗଲା ଯେ, ନେତାମାନେ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି କରିବାକୁ ହେବ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ନେତା କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମ ଯୋଜନା ଓ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନାରେ ଜଡ଼ିତ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତିଟି ପାରମ୍ପରିକ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଏବଂ ଏଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିଟି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନେତୃତ୍ୱର ଧାରା ଏବଂ ଏଥିରେ ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଆରୋପିତ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରକାରଭେଦ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଆଲୋଚିତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୁଇଟିର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । କେହି ଗବେଷକ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ ନେତା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାଙ୍କୁ ଜନତାମୁଖୀ ନେତା କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାଙ୍କୁ ଲୋକସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ନେତା କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥୂଳତଃ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ନେତାମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଥିବା କାମ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଜନମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ କମ୍ ନଜର ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟଶ୍ରେଣୀର ନେତାମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି ।

ଏ ପ୍ରକାର ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ମନେ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଏ ଦୁଇଟି ଆଭିମୁଖ୍ୟର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥିବା ନେତା କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ଥିବା ନେତାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ନେତା ହେଲେ ଅନୁଗାମୀ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା କ'ଣ ତାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କେଉଁଠାରେ କେତେବେଳେ କରିବା ଦରକାର ତା'ର ସୂଚନା ଦେବାକୁ ହେବ, କାର୍ଯ୍ୟଟି କିପରି ସମ୍ପାଦିତ ହେବ ତା'ର ଧାରଣା ଦେବାକୁ ହେବ । ଅଧିକନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ନେତା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ତା'ର ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ନେତା ନିଜ ଓ ଅନୁଗାମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କର ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ଉପଯୋଗୀ ଯୋଗାଯୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କର୍ମୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ନିରାପତ୍ତା, ଭାବଗତ ସଦିଚ୍ଛା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ବହୁଦିନ ଧରି ଉପରୋକ୍ତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସମନ୍ୱୟର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ଏହା ଏବେ ଜଣାପଡିଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାରିପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଉଛି ।

ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଓ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଏ ଶ୍ରେଣୀର ନେତା ଯେତିକି କାମ ନକଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଚଳିବ ନାହିଁ, ସେତେ ଅଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି । କର୍ମୀମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ନେତୃତ୍ୱରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ପରି କମ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଚେତନଶୀଳତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କ, ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଏବଂ ଲୋକମଙ୍ଗଳ ଲାଗି ଦୃଢ ଚେଷ୍ଟା ଥାଏ । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସୁସମ୍ପାଦନା ପାଇଁ ଦୃଢ ଚେଷ୍ଟା ଥାଏ । ନେତା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶର ଉନ୍ନତି ଘଟାଇ ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କ ମନୋଭାବ ବେଶି ପରିମାଣରେ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି କରି ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ଏ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ପରିଶେଷରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ବାଞ୍ଛନୀୟ ? ଆପାତତଃ ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରକାରର ନେତୃତ୍ୱ ବେଶି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମନେ ହେଉଥିଲେ ହେଁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ନ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ବିଶେଷ କରି ଅନୁଗାମୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ନେତୃତ୍ୱ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପକ୍ୱତାକୁ ଦୁଇଟି ଦିଗରୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା । ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିଜ୍ଞତା, ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପରିପକ୍ୱତାର ଅନ୍ୟ ଦିଗଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ନିଷ୍ଠା । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ କର୍ମନିଷ୍ଠା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତା'ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କୌଣସି ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ ବେଶି ହେଲେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱଟି ମଧ୍ୟ କାମ ଦେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେତା ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଦେଇ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଆଗେଇ ନେଇପାରିବେ । ପରିପକ୍ୱତା ଲାଭ କରିଥିବା ଲୋକେ ନିଜ କାମ ସମ୍ପାଦନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକାଶରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । କର୍ମୀମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ଭଲ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେତା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣର ସୁଯୋଗ ଦେଇ, ବୁଝାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢାଇ ପାରିବେ । ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱତା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର ନେତା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ, ସେମାନଙ୍କ କାମର ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଦାରଖ କରାଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଚିରଦିନ ପାଇଁ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଏ ପ୍ରକାର ନେତୃତ୍ୱ ଉପଯୋଗୀ ହେବ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରକାର ଭେଦ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗିତା ବିଚାର କଲାବେଳେ ସଂପୃକ୍ତ ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

000

Digitized by srujanika@gmail.com

ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଗତାନୁଗତିକ ଜୀବନଧାରା ଆମର ସହନଶୀଳତା ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ । ଦିନ ପରେ ଦିନ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ, ବାସଗୃହ ଏବଂ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା ଜୀବନରେ ମଣିଷ ବେଳେବେଳେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇଉଠେ । ଏକସ୍ୱରୀ ଜୀବନଗତି ମଣିଷ ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ହ୍ରାସ କରେ । ଗତାନୁଗତିକତାରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ପରିବର୍ତ୍ତନର ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବା ପାଇଁ ମଣିଷ ଚାହିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ଆଶା ସବୁବେଳେ ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସବୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ୍ କରି ନପାରିଲେ ଆଗେଇବାର ସ୍ପୃହା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନବୀକରଣ ଏକ ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲେ ହେଁ କିପରି ଭାବରେ ଏହାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ।

ସମୟର ଗତି ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜକୁ ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ୍ କରି ନିଜକୁ ନିତ୍ୟନୂତନ ରୂପରେ ରୂପାୟିତ କରିବାର ଏକ ଆକାଂକ୍ଷା ମାନବୋଚିତ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ସାର୍ବଜନୀନ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସବୁକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଇ ଏକ ନୀତିବିବର୍ଜିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବ, ନୂତନତା ନାମରେ ଏକ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ନୀତିହୀନ ଜୀବନକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବ । ବରଂ ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକର ସମୁଚିତ ମୁକାବିଲା ନିମିତ୍ତ ନିଜର ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ସେ ନୂତନ ରୂପରେଖ ଦେବ । ଗତକାଲି ସେ ନିଜର ଶକ୍ତି, ନିଜର ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ ନିଜର ପରିସୀମାର ଯେଉଁ ଚିତ୍ର ଦେଖୁଥିଲା ଆଜି ତା'ର ଏକ ଭିନ୍ନ ଚିତ୍ର ଦେଖିବ ।

ନବୀକରଣକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱାରଟି ହେଲା ମାନସିକ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା । ମନର ଦ୍ୱାର ସବୁ ଖୋଲା ନରଖିଲେ କାହାର ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା ସେପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ସହିତ ପରିଚୟ ମଧ୍ୟ ଘଟେ ନାହିଁ । ନିଜକୁ ପୃଥିବୀର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରୁଦ୍ଧମନା ହୋଇଯାଏ । ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତି,

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶ୍ୱାସ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ହୋଇ ମନର ବାତାୟନଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ବାହାର ଜଗତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବହାଓ୍ୱା ବହୁଥିଲା ବେଳେ ବାୟୁତରଙ୍ଗ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିନଥାଏ ।

ରୁଦ୍ଧମନା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ଭଳି ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଶିଶୁ ତା'ର ବିକାଶର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ବିଚାରଧାରା ଦେଖାଏ । ଦୂରରୁ ନିଜକୁ ଦୃଶ୍ୟ ସବୁ ଯେପରି ଦେଖାଯାଏ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେପରି ଦେଖାଯାଉଛି ବୋଲି ଶିଶୁ ଭାବେ । ଅବରୁଦ୍ଧ ମନ ନେଇ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ବିଚାରର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଅନ୍ୟର ମନୋଭାବ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ଜୀବନ ଦର୍ଶନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା ସେସବୁର ଏକ ନିରପେକ୍ଷ ବିଚାର ପ୍ରତି କୌଣସି ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ । ରୁଦ୍ଧମନ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ପରିସର କ୍ରମେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ନବୀକରଣର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ସେହିପରି ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ୟମାର୍ଗଟି ହେଉଛି ସୁଯୋଗ ପ୍ରତି ଅଭିମୁଖତା । ନବୀକରଣ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ସୁଯୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବ । କିନ୍ତୁ ସୁଯୋଗ ଯେତେବେଳେ ଆସେ ତାହା କୋଳାହଳ ଓ ପ୍ରଚାର କରି ଆସି ନଥାଏ । ଶବ୍ଦହୀନ ଗତିରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସୁଯୋଗ ଆସିଥାଏ । ଫଳତଃ ନିଦ୍ରିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର କୌଣସି ସନ୍ଧାନ ପାଇନଥାଏ । ନବୀକରଣ ପ୍ରତି ସଜାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଯୋଗର ଧୀର ପଦଚାଳନା ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ରହନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ନ ଦେଖିଲା ବେଳେ ସେମାନେ ଦେଖନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ଦ୍ୱିଧାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାବେଳେ ସେମାନେ କର୍ମତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଅସ୍ଥିରତାର ଶିକାର ହେଲାବେଳେ ସେମାନେ ସ୍ଥିର ସଙ୍କଳ୍ପ ଚିତ୍ତରେ ଓ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି ।

ଏଭଳି Informed Opportaisum କିଭଳି ଭାବେ ନବୀକରଣର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରେ ତାହାର ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଥରେ ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ସାମ୍ବାଦିକ ଜଣକ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ଦ୍ୱାର ଦେଶରେ । ବହୁ ଲୋକ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏପରି ଅଚାନକ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ପଚାରିଲେ । ସାମ୍ବାଦିକ ଜଣକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ଯେ, ସେ ଏକ ବିରାଟ ସୁଯୋଗ ଉପରେ ଡେଇଁ ପଡିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଗଲା ଯେ, ସେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁଯୋଗ ଉପରେ ଡେଇଁ ପଡିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଲେ କିପରି ? ସାମ୍ବାଦିକ ଯାହା ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ତାହା ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାମ୍ବାଦିକ ଜଣକ କହିଲେ ସେ ସୁଯୋଗ ଧରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅନବରତ ଡେଇଁ ଚାଲିଥିଲେ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଜୀବନରେ ନବୀକରଣର ସ୍ପର୍ଶ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ବାହ୍ୟଜଗତ ପ୍ରତି ଅନ୍ୱେଷଣମୂଳକ ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ସୁଯୋଗ ସାଧନରେ ତତ୍ପର ରହିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ତତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନବୀକରଣର ଆଶା କରନ୍ତି ସେ ଦିଗଟିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ସଦା ତତ୍ପର ରହିବେ । ସେ କଳାକାର ହୋଇଥିଲେ କଳାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟି ଯାଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବେ । ସାହିତ୍ୟିକ ହୋଇଥିଲେ ସାହିତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ପରିଣତି ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଜ୍ଞାନ ଓ ସୂଚନା ଆହରଣ କରିବାର ଯୋଜନା ବ୍ୟତୀତ ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତଥ୍ୟ ଆହରଣ ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସ - ଦାସତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସର ଚାପ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସ୍ଥବିର କରିଦିଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ନୂଆବର୍ଷର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବଦଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ବଦଳାଇବାର ଶପଥ ପୁଣି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରେ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ତେଣୁ ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଦୃଢ ସଙ୍କଳ୍ପ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧନା ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ସଙ୍କଳ୍ପ ସଫଳ ହୁଏନାହିଁ । ମଣିଷ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ କେବଳ 'ସଙ୍କଳ୍ପ'ର ନାମ ଦେଇଦେଲେ ତାହା ସଙ୍କଳ୍ପରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ବଦଅଭ୍ୟାସ ଅନ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳତଃ ଗୋଟିଏ ଅଭ୍ୟାସ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବଦଅଭ୍ୟାସ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା । ପୁଣି ବହୁ ସମୟରେ ବଦଭ୍ୟାସରୁ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସେସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ବେଶି ବଳବାନ୍ ହୋଇ ମଣିଷକୁ କାବୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସୁତରାଂ ବଦ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ଥାନରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର କିପରି ରୋପଣ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିହେବ, ସେ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ବିଧେୟ ।

ନବୀକରଣକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟଟି ହେଲା ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ । ପୃଥିବୀରେ କୌଣସି ଅର୍ଥ ଥାଉ ବା ନଥାଉ, ମନୁଷ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜେ ନିଜ ପାଇଁ ଜୀବନାର୍ଥବୋଧ ତିଆରି କରିପାରେ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ କାରଣ ରହିଛି, ତାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଅର୍ଥଶୂନ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିହୀନ ନୁହେଁ, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ତା'ର ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧତା, ମନରେ ଉନ୍ମାଦନା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ନବୀକରଣରେ ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରଥମେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଉତ୍ସ । ନୈରାଶ୍ୟବାଦ ଓ ପରାଜୟମୁଖୀ ମନୋଭାବର ଶରବ୍ୟ ନହୋଇ ସେମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ଆଶାବାଦର ଦୀପ୍ତି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଜଗତର ବହୁ ଅନର୍ଥ ଭିତରେ, ଜୀବନର କୋଳାହଳ ଭିତରେ ଏବଂ ବହୁ ଅସଙ୍ଗତି ମଧ୍ୟରେ ବି ଜୀବନର ଯେ ଏକ ଛନ୍ଦ ରହିଛି - ଏହି ଉପଲବ୍ଧି ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ଫଳରେ ନିଜ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସ୍ରୋତ ସୃଷ୍ଟି କରି ସାମୂହିକ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ନବୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିୟୋଜିତ ହୁଏ ।

ooo

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଶବ୍ଦଟି ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରରେ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ହେବା ଫଳରେ ଏହାପ୍ରତି ଜନମାନସରେ ଏକ ଅହେତୁକ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ କେବଳ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ - ଏଇଭଳି ଏକ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ବାସ୍ତବରେ ସବୁଲୋକ ନିଜର ଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ, ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରାର ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ସମୀକ୍ଷା ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେଇ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସଚେତନଶୀଳତା ନଥିବାରୁ ତାହାର ଅନେକ ବ୍ୟବହାରରେ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ବାଧାହୀନ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଅହଂକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିରୋଧୀ । ନିଜେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଉଛି ବା କିଏ କାହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତାକଲେ ସେ ବିରୋଧୀ ମନ ଦର୍ଶାଏ । ତା'ର ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ସେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱବିହୀନ ଲଘୁ ବସ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ପବନରେ ଉଡ଼ିଯିବ । ଏ ଭାବଧାରା ତାକୁ ନଷ୍ଟ ଦିଏ । ଫଳରେ ସେ ନିଜକୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚାପ ଦିଏ । ନିଜର କେତେକ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ଖରାପ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସେ ସଫଳ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷାର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜକୁ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଧରାଯାଉ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ମାନ୍ଦା ବା ନୀରସ ମନେ କରୁଛି । ହୁଏତ ନିଜକୁ ସରସ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବାର କୃତ୍ରିମ ଚେଷ୍ଟା ସଫଳ ହେଉନାହିଁ । ଏ ସ୍ଥଳରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜକୁ ନିଜେ ପଚାରିଯିବା ଉଚିତ ।

ମୁଁ କ'ଣ ସତରେ ନିରସ ? ମୁଁ କ'ଣ ଆକାଶର ରଙ୍ଗ ଆଉ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦେଖେ ନାହିଁ ? ପୃଥିବୀର ସବୁଜିମା ମୋ ଆଖିରେ ପଡ଼େ ? ମୋ ପଡ଼ୋଶୀର ମୁହଁ ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିଛି ? ତା' ହସର ମର୍ମ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ? ତା' ମୁହଁ ବେଦନାସିକ୍ତ ଥିଲାବେଳେ ତା'ର ଦୁଃଖର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି କି ? ମୁଁ ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉ ଯାଉ ସର୍ବହରା ଦେଖିଛି କି ? ବଂଶୀର ସ୍ୱର ଓ ସଙ୍ଗୀତର ଲହରୀ ମୋ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ମୁଁ ତାକୁ କିପରି ଗ୍ରହଣ କରିଛି ? ପୃଥିବୀର ଦୁଃଖ ମୋତେ ଛୁଇଁଛି କି ? ଏହାର ଆନନ୍ଦ ଆଉ ବିଷାଦ ମୋତେ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରିଛି କି ? ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମୋତେ ଅଭିଭୂତ କରିଛି କି ?

ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ କ'ଣ ଭାବନ୍ତି ଆଉ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛି କି ? ମୋର ପିଲାମାନେ ମୋଠାରୁ କ'ଣ ଚାହାନ୍ତି, ସେ କଥା ଭାବିଛି କି ? ମୋର ପ୍ରତିବେଶୀମାନେ ମୋଠାରୁ କିପରି ଭିନ୍ନ, ସେ ବିଷୟରେ ମୋର ଧାରଣା ଅଛି କି ? ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯେ ଜଗତ ଭିନ୍ନ, ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଆଦର୍ଶ, ଅଭୀପ୍ସା ଓ କର୍ମଯୋଜନା ଭିନ୍ନ, ସେ ବିଚାର ମୋ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି ତ ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଁ କ'ଣ କେବଳ ମୋ ନିଜ ଜୀବନର ଜଞ୍ଜାଳ ଆଉ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ବନ୍ଦୀ ? ମୁଁ କ'ଣ ବିଶ୍ୱର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆଉ ଦୁର୍ଗନ୍ଧକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ବିଚାର କରିପାରୁ ନାହିଁ ?

ମଣିଷ ମନରେ ଏଇଭଳି ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଯେତେବେଳେ ଭିଡ଼ ବାନ୍ଧିବେ, ତାହା ତାକୁ ଆଉ ଏକ ସ୍ତରକୁ ନେଇଯିବ । ପ୍ରଶ୍ନ ମନରେ ଉଠିବ - କାହିଁକି ତେବେ ସେ ନିରସ ? ନିଜକୁ ସେ ପୁଣି ପଚାରି ବସିବ - ମୁଁ କାହିଁକି ପୃଥିବୀର ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ? କେତେଦିନ ଧରି ମୁଁ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବନ୍ଧନୀ ଭିତରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହିଥିବି ? ଏତେ ଘଟଣା ଦୁର୍ଘଟଣା ଭିତରେ ମୁଁ କେତେକାଳ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ରହିଥିବି ? ମୋର କେଉଁଠି ଭୁଲ୍ ରହିଗଲା ? କିଏ ମୋତେ ଏତେ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣମନା କରିଛି ? କାହିଁକି ମୋ ହୃଦୟର ବିଶାଳତା ନାହିଁ ? କାହିଁକି ମୋ ମନର ବିସ୍ତୃତି ନାହିଁ ? କାହିଁକି ମୋ ଜୀବନର ବ୍ୟାପ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ଖାଇବା ପିଇବା ଶୋଇବାର ଚିନ୍ତା ନେଇ ମୁଁ କାହିଁକି ପିଲାଙ୍କ ପରି କାମ କରି ବସୁଛି ? ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସବୁ କାହିଁକି ଏପରି ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇପଡୁଛି ?

ଏଇ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଭିତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ, ସେ ନିଜ ପ୍ରତି ଏପରି ଆଗ୍ରହ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରକାଶ କରିନଥିଲା । ମନନଶୀଳତା ନେଇ ନିଜର ନିରସତା ବିଷୟରେ ଭାବିନଥିଲା । ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ଗଭୀରଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିନଥିଲା । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତା'ର ଏପରି ଗଭୀରତାର ପ୍ରକାଶ ହେବ, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅତି ସହଜ ସ୍ୱଭାବ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିବ ଯେ, ସେ ଆଉ ପୂର୍ବପରି ନୀରସ ନୁହେଁ । ସରସତାର ପ୍ଳାବନରେ ସେ ହର୍ଷସ୍ନାତ ।

ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଳେଷଣର ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ହେଉଛି ଗ୍ରହଣଶୀଳତା । ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ଯାହା, ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନିଜପ୍ରତି ଅଧିକ ଆସକ୍ତି ରଖିବା ନୁହେଁ । ପ୍ରତାରକ ନିଜ ପ୍ରତାରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବ କିମ୍ବା ଗର୍ବୀ ନିଜର ଗର୍ବଦୋଳନରେ ଚିରଦିନ ମନଖୁସିରେ ଝୁଲୁଥିବ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏ ଅବିଗୁଣ ଦେଖିପାରି ତା'ଠାରୁ ଦୂରକୁ ଦୌଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ମନରେ ବହୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟକୁ ଘୃଣା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାର ସକ୍ରିୟ ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ ତା' ମନରେ ବହୁ ବିରୋଧାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାକୁ ହେବ ଯେ, ସେ ନିଜେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଘୃଣା କରେ । ତା'ପରେ ସେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବ - କାହିଁକି ସେ ଘୃଣା କରେ ? ସେ କ'ଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍ ବେଶି ଆଶାକରୁଛି ? ତା ଜୀବନରେ କ'ଣ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ରହିଛି ? ସେ ଜୀବନରେ କ'ଣ ଚାହେ ? ନିଜର ତୃଷା ମେଣ୍ଟାଇବାରେ ତା'ର କ'ଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ?

ଏଇଭଳି ଏକ ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଆବିଷ୍କାର କରିବ ଯେ, ତା'ର ଏକ ସୃଜନମୁଖୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ବହୁ ବାହ୍ୟିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ବହୁ ଯୋଜନା ଫଳରେ ଯାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିନଥିଲା, ନିଜର ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଯାଇଛି । ସେ ପୂର୍ବଭଳି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଘୃଣା କରୁନାହିଁ । ଭଲ ପାଇବାର ସ୍ରୋତ ପ୍ରଖର ହୋଇଛି ।

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାକୁ ଆଉ ଟିକିଏ ବଢାଇଦେଲେ ଏକ ପ୍ରକାର ବିରୋଧାଭାସ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କାମଦିଏ । ହୋମିଓପାଥିର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ହେଉଛି ବିଷରେ ବିଶେଷ ବିଷରହରଣ । ଏହାର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଆଗକୁ ଚାଲୁନଥିବା ଗଧଟିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ତା'ର ପଛପଟ ଲାଙ୍ଗୁଡ଼ଧରି ପଛକୁ ଟାଣିଆଣିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କଲେ ଗଧଟି ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବାକୁ ହେଲେ ଦୁର୍ବଳତାଠାରୁ ଦୂରକୁ ଦୌଡ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଟିକିଏ ବଢାଇଦେଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଚଳ ହୋଇଉଠେ । ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଭିକ୍ଟର ଫାଙ୍କଲ୍ ଏହ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରୋଗ ଭଲ କରନ୍ତି । କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ନଥାଇ କେବଳ ମାନସିକ ବିକୃତି ଯୋଗୁଁ ପାଟି ଲାଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଫ୍ରାଙ୍କଲ କହନ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଟି ଲଗାଇ କଥା କହିବାକୁ । ସେହିପରି ରାତିରେ ଶୋଇପାରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି କିଛିଦିନ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ରହିବାକୁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ନେଇ ବିବ୍ରତ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ଅଟ୍ଟାକରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ କହନ୍ତି - ''ତୁମେ ନିଜକୁ ନିଜେ କୁହ ଯେ, କାଲି ଥରେ ହୃଦ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥିଲା, ଆଜି ଦୁଇଥର ହେଉ'' ନିଜକୁ ନିଜେ ଏପରି କହିବା ଫଳରେ ରୋଗୀ ମନରେ ବିମଳ ହାସ୍ୟରସ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଅହେତୁକ ରୋଗ ଆଶଙ୍କାରୁ ଭାର ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଦାର୍ଶନିକ କୃଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆମେ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥାରୁ ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ବିରକ୍ତି ଲାଗୁଥିଲା ବେଳେ ବାହ୍ୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ବଢାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ଫଳରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ମାତ୍ରା ବଢିଗଲେ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ କରିବ କ'ଣ ନକରିବ - ତା'ର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଢିଚାଲେ । ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରେ ।

କୃଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ମତରେ ଆମର ଯଦି କିଛି କରିବାର ନାହିଁ, ବିରକ୍ତି ଲାଗୁଛି, ତେବେ କିଛି ବିରକ୍ତି ଲାଗିରହୁ । ଆମର ଯାହା ଘଟୁଛି ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ପରେ କ'ଣ ଆମ ମନରେ ବିରକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଅବାଧ ଅନୁଶୀଳନ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ବୌଦ୍ଧଧର୍ମରେ ଜେନ୍ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଆଲୋକ ସଞ୍ଚାର କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ ରହିଛି, ତାହା ହେଉଛି ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ସ୍ତର, ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଛାଟିପିଟି ହୋଇ ପଳାଇ ନଯିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ।

ଏପରି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ହୁଏ ତାହା ଅବାଧ ଗତିରେ ସଚଳ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ହେବା ନହେବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ତାକୁ ପୀଡ଼ିତ କରେ ନାହିଁ, କି ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ତାକୁ କ୍ଳାନ୍ତ କରେନାହିଁ । ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲାଭ କରାଯାଇଥିବା ସୃଜନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ନହୋଇ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

୦୦୦

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ପ୍ରକୃତିର ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଶ୍ୱ ଜଗତକୁ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ରୂପ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ମନୁଷ୍ୟର ସୃଜନଶୀଳତା ଏହି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ସଂରକ୍ଷଣ, ସଂପ୍ରସାରଣ ଓ ସମୃଦ୍ଧିକରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଛି । କଳା, ସ୍ଥାପତ୍ୟ, ସାହିତ୍ୟ, ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ପରି ଜୀବନର ସବୁ ବିଭାଗରେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ସ୍ୱାକ୍ଷର ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଅମଳିନ । ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନରେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଗୁରୁତ୍ୱ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଗବେଷଣାର ପରିମାଣ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଏହା ମୂଳରେ ଅବଶ୍ୟ ଏକାଧିକ କାରଣ ରହିଛି । ଏସବୁ କାରଣର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ଦେଇ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ଆଲୋଚନା କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ପ୍ରଥମତଃ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ସଂଜ୍ଞା ସର୍ବସମ୍ମତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିମାପ ପଦ୍ଧତି ଜଟିଳତାବିହୀନ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ପରି ବୈଜ୍ଞାନିକ, ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଟାଗୋର୍‌ଙ୍କ ପରି ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଚିହ୍ନସବୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସର୍ବସମ୍ମତ । ମାତ୍ର ଆମର ସାଧାରଣ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳ କ୍ରିୟାକଳାପର ବାଛବିଚାର କଲାବେଳେ କିଛିଟା ମତାନୈକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ତଥାପି ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏକ ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କୃତି ଯାହା ଜୀବନର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ ହୋଇପାରେ ତାକୁ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗୋଟିଏ ମଦ୍ୟପର ଅସଂଯତ ଅଶ୍ଳୀଳ ପ୍ରଳାପ ମୌଳିକ ବା ଅସାଧାରଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଜୀବନର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନରେ ଏହାର କୌଣସି ଭୂମିକା ନଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସୃଜନଶୀଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କୁହାଯିବ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପୂର୍ବେ ସୃଜନଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନୁଶୀଳନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚିନ୍ତାଭିତ୍ତିକ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ଥିଲା । ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସିଦ୍ଧାନ୍ତସବୁକୁ ଅନ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ଯେପରି ଭାବରେ ନିଜର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା, ସର୍ବେକ୍ଷଣ ବା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣିତ କରିପାରିବେ ତାହାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଗବେଷଣାର ପରିମାଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତୋଟି ବିଷୟରେ ସହମତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର କେତୋଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚକ ରହିଛି ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସୂଚକ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା, ମୌଳିକତା ଏବଂ ଭାବସଂପ୍ରସାରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ଦୁଇଟି ପିଲାକୁ ପଚରାଗଲା - ଖଣ୍ଡିଏ ଇଟାକୁ କି କି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ? ହୁଏତ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି କହିବ - ଇଟାଟିକୁ ଘର ନିର୍ମାଣରେ, ସ୍କୁଲ ନିର୍ମାଣରେ, ଅଫିସ୍ ନିମାଣରେ, ଗୁହାଳ ନିର୍ମାଣରେ ଏବଂ ଗୋଦାମ ଘର ନିର୍ମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି କହିପାରେ ଯେ, ଇଟା ଖଣ୍ଡିକ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣରେ, କାନ୍ଥରେ କିଛି ଲେଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ପବନ ଆଘାତରେ ଦ୍ୱାରଟି ବାରମ୍ବାର ବନ୍ଦ ହେଉଥିଲେ ଦ୍ୱାରଟିକୁ ଖୋଲା ରଖିବା ପାଇଁ, ବିରାଡ଼ିଟିକୁ ଘଉଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ରହିଥିବା କାଗଜପତ୍ର ଉପରେ ଚାପ ଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲା ଦୁଇଟିର ଉତ୍ତର ସବୁକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଉ । ପ୍ରଥମ ସୂଚକ କ୍ଷିପ୍ରତା କହିଲେ ଉତ୍ତର ସବୁର ପରିମାଣକୁ ବୁଝାଏ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ପାଞ୍ଚୋଟି ଉତ୍ତର ଦେଇଛି ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ ପାଞ୍ଚୋଟି ଉତ୍ତର ଦେଇଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ୍ଷିପ୍ରତା ପାଇଁ ପ୍ରତି ପିଲାକୁ ପାଞ୍ଚ ନମ୍ବର ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂଚକଟି ସଚଳତା । ଏହା ଚିନ୍ତା ପ୍ରସୂତ ଉତ୍ତରର ବିଭାଗୀକରଣକୁ ବୁଝାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ପାଞ୍ଚଟି ଉତ୍ତର ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଉତ୍ତରର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି 'ନିର୍ମାଣ କରିବା', ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରଥମ ପିଲାର ସଚଳତା ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଆଯିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିର ପ୍ରତିଟି ଉତ୍ତର ଅନ୍ୟ ଉତ୍ତରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇଥିବାରୁ ପାଞ୍ଚଟି ପୃଥକ୍ ଚିନ୍ତା ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ନମ୍ବର ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୃତୀୟ ସୂଚକଟି ହେଉଛି ମୌଳିକତା; ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହାର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟି ଅନେକ ସଂଖ୍ୟକ ପିଲାଙ୍କୁ ପଚରାଗଲେ ମିଳିଥିବା ଉତ୍ତରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କେଉଁଟି ସାଧାରଣ ଏବଂ କେଉଁଟି ଅସାଧାରଣ ତାହା ସ୍ଥିର କରିହେବ । ଅସଂଖ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାତ୍ର ଜଣେ ଦୁଇଜଣ କହିଥିବା ଉତ୍ତରକୁ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିଚାର କରି ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅନ୍ୟସବୁ ଉତ୍ତରର ମୌଳିକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ସୂଚକଟି ହେଉଛି ସଂପ୍ରସାରଣ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମୂଳ ଧାରଣାକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ବିବରଣୀର ମାତ୍ରାକୁ ଚାହିଁ ସଂପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ନମ୍ବର ଦିଆଯାଇପାରେ ।

କୌଣସି ପିଲା ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସୃଜନଶୀଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା ମୌଳିକତା ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ କୃତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଏ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ଏ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ହେଉଛି ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତା, ପୂର୍ବ ଉଦାହରଣରେ ପ୍ରଥମ ପିଲାର ଉତ୍ତରରେ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକାଶିତ ଏବଂ ଏହା ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିଚାୟକ ନୁହେଁ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ଅନୁଶୀଳନର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଧାରା ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବ୍ୟାବହାରିକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ତାତ୍ତ୍ୱିକ, ବ୍ୟାବହାରିକ ଧାରାର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାପ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଉନ୍ମେଷ ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଧାରାର ଅନୁଶୀଳନ କରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ସବୁର ବିଚାର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି ।

ମାପକ ଓ ଉନ୍ମେଷକ

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ସୂଚକ ରୂପେ କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା, ମୌଳିକତା ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ ଦକ୍ଷତା ସ୍ୱୀକୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଏସବୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାପକର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଗିଲଫୋର୍ଡ ପରିଚିତ ଅପରିଚିତ ପରିଣତି ମାପକର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା ମାପ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପରିଚିତ ବସ୍ତୁକୁ ସେମାନେ କେତେ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ବୋଲି ପଚରା ଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଇଟାକୁ କି କି ପ୍ରକାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ପ୍ରଶ୍ନର ଉଦାହରଣ ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ମାପକ, ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ବାଡ଼ି କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ଚକ୍‌କୁ କି କି ପ୍ରକାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯିବା ସମ୍ଭବ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ପ୍ରତି ପିଲାର ଉତ୍ତରକୁ କ୍ଷିପ୍ରତା, ସଚଳତା ମୌଳିକତା ଏବଂ ଭାବ ସଂପ୍ରସାରଣରେ କ୍ଷମତାର ମାପକ ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ସୃଜନାଙ୍କ ସ୍ଥିର କରିବା ସମ୍ଭବ ।

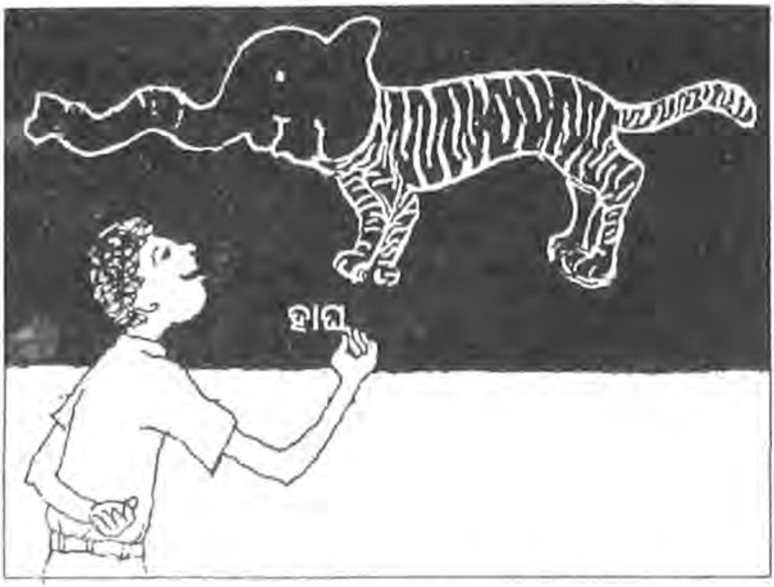
ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାପକ ହେଉଛି ପରିଣତି ମାପକ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ଭାବନାର ତାଲିମ୍ ଦିଆଯାଇ ସେସବୁର ପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ କହିବା ବା ଲେଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହାଯିବ । ଧାରଣା ଦେବାପାଇଁ ଏଠାରେ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଖାଇବାକୁ ନପଡୁଥିଲେ କ'ଣ ହୁଅନ୍ତା ? ବାଘମାନେ ଆମ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲେ କ'ଣ ହୁଅନ୍ତା ? ସ୍କୁଲର ଚକ ସବୁ ଥିଲେ କ'ଣ ହୁଅନ୍ତା ? ମଣିଷ ଯାନର ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ନିଜେ ଉଡ଼ି ପାରୁଥିଲେ କ'ଣ ହୁଅନ୍ତା ?

ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏକ ବର୍ଣ୍ଣନା ବା ଅତିସଂକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ରଗଳ୍ପର ଶିରୋନାମା ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଦେଇ ସୃଜନଶୀଳତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ମାପକରେ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇ ପ୍ରତିଟି ସହିତ ସମତୁଲ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ତୁଳନା କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାପ କେବଳ ଯେ ଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ଭବ ତା ନୁହେଁ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସମଧର୍ମୀ ଭାଷାବିହୀନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପରିମାପକ ସବୁର ଅବତାରଣା ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତକୁ ମୂଳବସ୍ତୁ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରି ତାହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ କି କି ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ପଚାରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏପରି ସବୁ ଅଙ୍କନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେହିପରି କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁର ତିନୋଟି ଭଗ୍ନ ଅଂଶ ଦର୍ଶାଇବା ପରେ ମୂଳବସ୍ତୁଟିର ଚିତ୍ର କରିବା କିମ୍ବା କାର୍ଡବୋର୍ଡରେ ମୂଳ ବସ୍ତୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର କାମ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଉତ୍ତରର ପରିମାଣ, ଚିନ୍ତାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ଏବଂ ମୌଳିକତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସୃଜନଶୀଳତାର ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ ।



ସୃଜନଶୀଳତା ମାପିବା ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଚାଲିଥିଲା ସେଥିରୁ ସୃଜନଶୀଳତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ କେତୋଟି ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପଦ୍ଧତିର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଥିଲା । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ବର୍ଣ୍ଣନା ସୃଜନଶୀଳତାର ପ୍ରକୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ମୂଲ୍ୟବାନ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମାପିହେବ । ସୃଜନଶୀଳତା ମାପିବା ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଚାଲିଥିଲା ସେଥିରୁ ସୃଜନଶୀଜତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ କେତୋଟି ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପଦ୍ଧତିର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଥିଲା । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ବର୍ଣ୍ଣନା ସୃଜନଶୀଳତାର ପ୍ରକୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ମୂଲ୍ୟବାଦ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତିଟି ମସ୍ତିଷ୍କ ଝଡ଼ । ଏହା ବହୁ ପରିଚିତ । ଅସ୍‌ବର୍ନ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାକୁ ଏକ ଜନପ୍ରିୟ ରୂପ ଦେଇଥିଲେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଝଡ଼ ପଦ୍ଧତିରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାର ଦୁଇଟି ସ୍ତର ରହିଛି : ନୀଳ ଆଲୋକ ସ୍ତର ଓ ଲାଲ ଆଲୋକ ସ୍ତର । ଦଳଗତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଦଳର ଅଂଶୀଦାରମାନେ ଏକତ୍ର ହେଲାପରେ ସମାଧାନ ହେବାକୁ ଥିବା ସମସ୍ୟାଟିର ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ନୀଳ ଆଲୋକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଏ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ଏକ ମୂଲ୍ୟାୟନରହିତ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଯେଉଁସବୁ ସମାଧାନର ଉପାୟ ଆସୁଛି, ସେସବୁକୁ ନିର୍ଭିକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଆଯାଏ । ଆଲୋଚନାର ପରିବେଶଟିକୁ ସମାଲୋଚନାମୁକ୍ତ ରଖାଯାଏ ।

ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ବାହାରିବା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ ବା ଲାଲ ଆଲୋକର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମାଧାନଗୁଡ଼ିକ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ସମାଧାନଟି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଝଡ଼ ପଦ୍ଧତିଟି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ । କି କି ଉପାୟରେ ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରା ଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ନୀଳ ଆଲୋକର ସ୍ତର)ରେ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ପିଲା କହିପାରେ ଯେ ଜଣେ ଛାତ ଉପରୁ ଠିଆ ହୋଇ କ୍ଷୀର ଢାଳିବେ । ତଳେ ଗୋଟିଏ କେଟ୍‌ଲୀରେ ପାଣି ଗରମ ହେଉଥିବ ଏବଂ ଚା ପଡ଼ିବ । ଏପରି ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ । ଏହା ବୀର୍‌ବଲ୍ କାହାଣୀର ଏକ ମଜା ଘଟଣାର ଅନୁରୂପ । ତଥାପି ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ପିଲାଟିର ଉତ୍ତରକୁ ବିଦ୍ରୁପ କରାନଯାଇ ଏହାକୁ ଏକ ସମାଧାନ ରୂପେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯିବ । ଏହିପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମାଧାନ ସଂଗୃହୀତ ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଲାଲ ଆଲୋକର ସ୍ତର) ପ୍ରତିଟି ସମାଧାନରେ ଭଲ ଦିଗ ଏବଂ ଖରାପ ଦିଗ ବିଚାର କରାଯିବ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ମିଳିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମାଧାନଟି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏପରି ଦଳଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସୃଜନାତ୍ମକ ସମାଧାନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଅଧିକ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ 'ଭାବନା ଟୋପି' ପଦ୍ଧତି ପରି ଗୋଟିଏ କୌଶଳର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶୈଳୀର ଚିନ୍ତା ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଶୈଳୀରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଚିନ୍ତାଶୈଳୀ ପାଇଁ ସେ ଏକ ତାଲିମ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଟୋପି ପିନ୍ଧନ୍ତି । ଧଳାଟୋପି ପିନ୍ଧିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ କେବଳ ଆଖି ଆଗରେ ଯେଉଁସବୁ ତଥ୍ୟ ରହିଛି ତାହାକୁ ସୋପାନ କ୍ରମିକ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ । ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଟୋପି ପିନ୍ଧୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ବିଶ୍ଳେଷଣ ନକରି କେବଳ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଆନ୍ତି । କଳା ଟୋପି ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୋକମାନେ ସମାଲୋଚନାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ଆଲୋଚିତ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ବାହାର କରନ୍ତି । ସେହିପରି ନୀଳ ଟୋପି ପିନ୍ଧିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆସୁଥିବା ସବୁ ସମାଧାନର କଥା କହିଯାଆନ୍ତି । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଅଧିବେଶନ ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଧଳା ଟୋପି ପିନ୍ଧିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗର ଟୋପି ପିନ୍ଧି ଉକ୍ତ ରଙ୍ଗ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଶୈଳୀର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଅଧିବେଶନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତାଶୈଳୀର ତାଲିମ ପାଇବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ସୃଜନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏପରି ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ସ୍ଥଳେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ କିପରି ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂଘଟିତ ହେଉଛି ଏବଂ କେଉଁସବୁ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସକ୍ରିୟ ରହୁଛି ସେ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ମାନସିକ ଉପାଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକାଧିକ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ବିଚାରଟି ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ । ବହୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଛଅଟି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସମାବେଶ । ଏ ଛଅଟି ହେଉଛି - ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ, ଉପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ, ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଅଭିପ୍ରେରଣା ଏବଂ ସହାୟକ ପରିବେଶ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଆବଶ୍ୟକ । ଅବଶ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ଅତି ବେଶି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା-ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ସମାଲୋଚନାମୁଖୀ ହୋଇପଡ଼ିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ଘଟଣା ବା ସମାଧାନ ସବୁର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଟିକିନିଖି ରୂପେ ବାହାର କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ବହୁ ସମୟ ଚାଲିଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଥାଇ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଠନମୁଖୀ ହୋଇ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିପାରେ । ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିନି ପ୍ରକାର ବୌଦ୍ଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଶ୍ଲେଷଣାତ୍ମକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବ । ନୂଆ ନୂଆ ଦିଗ ଦେଖିପାରିବା ଏବଂ ଗତାନୁଗତିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବନ୍ଧନ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ବୁଦ୍ଧିଶକ୍ତି ଫଳରେ କେଉଁସବୁ ଉପାୟମାନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସମ୍ଭବପର ଏବଂ କେଉଁସବୁ ଉପାୟ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ, ତାହା ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି, ତୃତୀୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେଉଁଟି କରଣୀୟ ଅକରଣୀୟ ଜାଣିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ ।

ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ । ସୃଜନଶୀଳ ଚିତ୍ରକର ହେବା ପାଇଁ ଚିତ୍ରକଳା ସମ୍ପର୍କରେ ଯେପରି ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ, ସୃଜନଶୀଳ ସାହିତ୍ୟିକ ହେବା ସାହିତ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ମଧ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଗୋଟିଏ ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜନ୍ମିଲେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରଟିର ସୀମା ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଦରକାର । ସୀମା ନ ଜାଣିଲେ ସୀମାକୁ ଟପିବା କିପରି ସମ୍ଭବ ? ସୁତରାଂ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନର ଗଭୀରତା ଓ ବିସ୍ତୃତି ପ୍ରୟୋଜନ ।

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଉପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚାଇ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ,ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ଆବଶ୍ୟକ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଝଡ଼ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତାହା ହିଁ ତାଲିମ୍ ଦିଆଯାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ଭାବି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ସମସ୍ୟାର 'ଏକମାତ୍ର' ଠିକ୍ ସମାଧାନ ରହିଛି । ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ଏପରି ଭାବନା ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାର ବହୁଦିଗ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବହୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମାଧାନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସମାଧାନଟି ବାଛି ନେଇପାରେ ।

ଚତୁର୍ଥ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ ତଥ୍ୟ ଆହରଣ କରାଯାଇଛି । କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ପ୍ରଥମତଃ ନିଜର ପରିବେଶରେ ରହିଥିବା ତ୍ରୁଟି-ବିଚ୍ୟୁତିକୁ ଦୂର କରି ପରିବେଶରେ କିଛିଟା କମନୀୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ କେବଳ ଲାଭ କ୍ଷତିର ହିସାବ ନକରି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ହେଁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର ରଖିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନିଜର ପରିବେଶରେ ରହିଥିବା ଅସ୍ୱଷ୍ଟତାକୁ ସହି ନପାରି ଯେପରି ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେପରି କରିନଥାନ୍ତି । ଯଥେଷ୍ଟ ସହନଶୀଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ଏମାନେ ପରିବେଶର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଦୂର କରିବାରେ ସଚେଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ଏମାନେ ଜନତାର ଚାପ ଆଗରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ଜନତାର କରତାଳି ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜର ସୃଜନଶୀଳ ମାର୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଏମାନଙ୍କର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ।

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ପଞ୍ଚମ ଉପାଦନଟି ହେଉଛି ଅଭିପ୍ରେରଣା । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ବାହ୍ୟିକ ନ ହୋଇ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ହୋଇଥାଏ । ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ପୁରସ୍କାର ଓ ବାହ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ଅଭିପ୍ରେରକ । ଏହା ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦିଏ । ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ତାହାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପାୟନ ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ ।

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଷଷ୍ଠ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ । ପରିବେଶଟି ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟଭରା ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଧାହୀନ ନ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କଲାଭଳି ସହାୟକ ଅବସ୍ଥାର ସମାହାର ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିନ୍ନ ମତକୁ ସହ୍ୟ ନକରିବା ଫଳରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଭାବନାଗତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି ସାମାଜିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଅଭାବ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପରିବେଶ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏହି ସମାବେଶ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଏ ଛଅଟି ଉପାଦାନର ସମାହାର ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ପ୍ରତିଟି ଉପାଦାନର ଏକ ନିମ୍ନ ସୀମା ରହିଛି ଏବଂ ଏଥିର ତଳକୁ ଗଲେ ସୃଜନଶୀଳତା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ପାଞ୍ଚୋଟି ଉପାଦାନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଇ ପରିବେଶ ସହାୟକ ନ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି ଏହାର ଏକ ମାତ୍ରା ଅଛି । ତାହାଠାରୁ କମ୍ ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବ । ଅବଶ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ବହୁଳତା ଅନ୍ୟଟିର କିଛିଟା ଅଭାବ ହରଣ କରିପାରିବ । ଜ୍ଞାନଗତ ଉପାଦାନ କମ୍ ଥାଇ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଖୁବ୍ ବେଶି ଥିଲେ କ୍ଷତିପୂରଣ ସମ୍ଭବ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଆଲୋଚିତ ଏହି ଛଅଟି ଉପାଦାନର ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ଉପସ୍ଥିତି ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ଜଣେ ଉଚ୍ଚଦରର ସ୍ରଷ୍ଟାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

❏❏❏

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିତ୍ତଶାଳୀ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ସୁଖୀ ନୁହଁ କାହିଁକି ?

ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଗତିର ସୂଚନାଙ୍କ ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଯେତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପ ଦିଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଯେ ବହୁଦୂର ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରି ନାହିଁ, ଏହା ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସତ୍ୟ । କେବଳ ଭାରତବର୍ଷରେ ନୁହେଁ, ବିଶ୍ୱର ବହୁଦେଶରେ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ବାହ୍ୟିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନବିକ ସୁଖର ମାତ୍ରା ବିଶେଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇନାହିଁ । ବରଂ ଅଶାନ୍ତିର ଉପଦ୍ରବ ଜୀବନର ବହୁ ପରିସରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ପରି ବିଭବଶାଳୀ ଦେଶରେ ୧୯୬୦ ମସିହା ଓ ୧୯୯୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଗୁଣ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ଜାପାନରେ ବହୁଗୁଣ ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଗତି ସଂଘଟିତ ହୋଇଛି । ମାତ୍ର ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ଲୋକମାନେ ନିଜକୁ ଯେତିକି ମାତ୍ରାରେ ସୁଖୀ ମନେ କରୁଥିଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସୁଖୀ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମାନୁପାତିକ ଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିନାହିଁ ।

ଏ ଯୁକ୍ତିର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନଧାରଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଗତିର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ କେଉଁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାସବୁ ସୁଖ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ବୋଲି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ସେମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ଓ ଅବସ୍ଥା ସେମାନେ ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ, ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି 'ଧନ' ବା 'ଅର୍ଥ'କୁ ହିଁ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତି ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିରେ ଅର୍ଥର ଏକ ଭୂମିକା ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖର ପରିକଳ୍ପନା କଲାବେଳେ ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ତଥ୍ୟର କଳ୍ପନା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବସ୍ତୁଭିତ୍ତିକ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ତଥ୍ୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରମାଣିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଛି, ସେସବୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗଟିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି ।

ପ୍ରଥମେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ସୁଖୀ ହୋଇପାରୁ ନାହୁଁ କାହିଁକି ? ଏହାର କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମେ ମାନସ ଚକ୍ଷୁରେ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରୁ । ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପରିପୂରିତ ହେଲେ ସୁଖୀ ହେବୁ ବୋଲି ବିଚାରକରୁ । ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଟି ପୁନଶ୍ଚ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିବାକୁ ଲାଗେ । ମାସିକ ଦଶ ହଜାର ଟଙ୍କାର ବେତନ ଆମକୁ ସୁଖୀ କରିବ ବୋଲି ଭାବୁ । ମାତ୍ର ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାପରେ ମାସିକ ପନ୍ଦର ହଜାର ଟଙ୍କାର ବେତନ ଆମକୁ ଅସ୍ଥିର କରେ । କାମନାର ସୀମାଙ୍କନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏପରି ବସ୍ତୁଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚିରବର୍ଦ୍ଧିତ ରୂପ ନେବାର ଆମର ସୁଖ ସମ୍ଭାବନା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ଏପରି ଘନଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସବୁର ମଧ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଅନ୍ୟଠାରୁ ପାଇବାର ଆଶା ବହାରୁ ଲାଭ ଉଠାଇବାର ନିଶା ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଆମକୁ କବଳିତ କରେ । ଏପରି ନଭଶ୍ଚୁମ୍ବୀ ଆଶାସବୁ ଫଳବତୀ ହେବାର କମ୍ ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଆମର ସୁଖାନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁପାତରେ ସୀମିତ ରହେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅନ୍ୟ ତୁଳନାରେ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚିତ ବିଚାର କରିବା ଏକ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା । ଆର୍ଲ ଗୁଷ୍ଟାଭସନ୍ ନାମକ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଐତିହାସିକ ଶତାଧିକ ଆନ୍ଦୋଳନର ସମୀକ୍ଷା କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଅଭାବର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ ନଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆପେକ୍ଷିକ ଅଭାବ ବା ଆପେକ୍ଷିକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଅଧିକ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ଦେଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଫରାସୀ ରାଷ୍ଟ୍ରବିପ୍ଳବ ଷୋଡ଼ଶ ଲୁଇ ଜଣେ ଦୟାଳୁ ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଶାସକ ଥିଲେ । ମାତ୍ର ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚଦଶ ଲୁଇ ଏତେ ବେଶି ଅତ୍ୟାଚାରୀ ଥିଲେ ଯେ, ଲୋକମାନେ ଷୋଡ଼ଶ ଲୁଇଙ୍କ ସମୟରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅଶ୍ୱାସନା ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପାଇବାର ବ୍ୟାକୁଳତା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧୀର କରିଥିଲା । ସେହିପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ଜାଗରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ଜନସମାଜ ନାରୀ ସ୍ୱାଧୀନତାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରି ନାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ହିଁ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ଏକ ହିଂସାତ୍ମକ ରୂପ ନେଲା । ଗୁଷ୍ଟାଭସନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରକୃତ ଅଭାବର ମାତ୍ରାଠାରୁ 'ମୋର ପ୍ରାପ୍ୟ ଏବଂ ମୁଁ ପାଉଛି' ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ମଣିଷକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପୀଡ଼ିତ କରେ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଆମ ଘରେ ଗୋଟିଏ ଟିଭି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଘରର 'ଦୁଇଟି' ଟିଭି ଥିବାର ଅନୁଭୂତି ଆମକୁ ଅସୁଖୀ ରଖେ । ଆମର ଗୋଟିଏ କାମଚଳା ଟିଭି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିବେଶୀଙ୍କର ରଙ୍ଗୀନ ଟିଭିଟି ଆମର ସତ୍ୟାନୁଭୂତିକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖେ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା ଏବଂ ସେହି ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାରରେ ନିଜର ଅଭାବକୁ ବଡ଼ କରିଦେଖିବାର ଦୁର୍ବଳତା ଆମର ସୁଖକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ତୃତୀୟତଃ ମାନବିକ ସୁଖ ଲାଭ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ସମ୍ବଳର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସୁସ୍ଥ ଓ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଏବଂ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଏପରି ସାମାଜିକ ଆବେଗିକ ସମ୍ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ହୁଏତ ଆମର ବାହ୍ୟିକ ଯୋଗାଯୋଗର କାରବାର ଓ ବ୍ୟବସାୟର ପରିସରକୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପତ୍ନୀ ସହିତ ଆଳାପ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଉନାହିଁ । ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ର ଭୋଜନ ସମୟରେ ବାକ୍ୟାଳାପର ସମୟ ପାଉନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ବ୍ୟାବସାୟିକ ସମ୍ପର୍କ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହେବା ବେଳେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଗଢି ଉଠୁଥିବା ବେଳେ ବାସ୍ତବ ଓ ପୂର୍ବ ପରିଚିତ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମିଳେଇ ଯାଉଛି । ଏସବୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିଦର୍ଶନ, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ଚତୁର୍ଥରେ ମନୁଷ୍ୟର କୃତିତ୍ୱ ଓ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ 'ଏକକ' ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛ, ତାହା ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଅର୍ଥନୈତିକମାନକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ବେ ସୁଖୀ ମନୁଷ୍ୟ କହିଲେ ସୁଖୀ ଶିକ୍ଷକ, ସୁଖୀ ସ୍ଥପତି, ସୁଖୀ କୃଷକ ବା ସେହିପରି କିଛି ବୁଝାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ ଶିଳ୍ପୀର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ କେବଳ ବିଚାର କରାଯାଉଛି ତା'ର ଶିଳ୍ପକୃତିର ଆର୍ଥିକ ମୂଲ୍ୟ କେତେ ? ସାହିତ୍ୟିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ସାହିତ୍ୟିକର ସାହିତ୍ୟ ବଜାରରେ କେତେ ଦରରେ ବିକ୍ରୀ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଚାର କରାଯାଉଛି । ସ୍ଥୂଳତଃ ପ୍ରତିଟି କୃତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କେବଳ ଟଙ୍କାରପରିମାଣ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହେବା ଫଳରେ କୃତବିଦ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସୁଖାନୁଭୂତି ହରାଉଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - କେଉଁ ପଦ୍ଧତିରେ ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ତୀବ୍ର ଓ ସକ୍ରିୟ କରିହେବ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବସ୍ତୁଭିତ୍ତିକ ସୁବିଧା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ପରିସୀମତା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚିତ ହୋଇସାରିଥିବାରୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖ ବାହ୍ୟଜଗତର ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଉପରେ କମ୍ ନିର୍ଭର କରେ । ସୁଖୀ ବେଶି ନିର୍ଭର କରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅନୁଭବ ଉପରେ । ଏପରି ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ତୀବ୍ର ଓ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ମୁନିଋଷିମାନେ ଯୋଗର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ । ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମାଚାରୀ ଜେନ୍ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସଫଳ କୌଶଳସବୁ ସ୍ଥିର କରିଥିଲେ । ଏସବୁ କୌଶଳର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଦୃଢ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଆଧାରିତ ।

ଏପରି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ସାଧାରଣ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାରଟିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ବହୁ କ୍ରିୟାକଳାପ ପରିଣତି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ । କାର୍ଯ୍ୟଟିର ଫଳାଫଳ ସୁଖକର ହେଲେ ସେ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ । କାର୍ଯ୍ୟଟିର ଫଳାଫଳ ଅସୁଖକର ହେଲେ ସେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ । ମାତ୍ର ଏପରି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିଣତି ସହିତ ବିଶେଷ ସମ୍ପର୍କିତ ନୁହଁନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ସେସବୁ କରିବାରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ପରିଣତି ପ୍ରତି ତା'ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥାଏ । ଗଭୀର ଭାବରେ ଅନୁରକ୍ତ ଥିବା ସାହିତ୍ୟିକ, ଶିଳ୍ପୀ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଫଳାଫଳକୁ ଅପେକ୍ଷା ନକରି କେବଳ ନିଜର କର୍ମରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଠାରେ କର୍ମର କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନଥାଏ । କର୍ମ ହିଁ ସ୍ୱୟଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ସୁଖର ଅନୁଭବ ଆଣଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଜୀବନ ସହିତ ପୂରାପୂରି ନିମଗ୍ନ ରହିବାର ଅନୁଭୂତି ହିଁ ସୁଖ ଅନୁଭବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟିକ ଫଳାଫଳରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନରଖି କର୍ମରେ ନିମଗ୍ନ ରହେ । ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଲୀନ ହେବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ । ନିଜର ଶକ୍ତିସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପଯୋଗୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ସେ କର୍ମଟି ବାଛିନିଏ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ଏହା ସମ୍ପାଦନ କରେ । ଅନୁଭୂତିର ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ନିମଜ୍ଜିତ ହେବାର ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଖମୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ହାସଲ କରିବାର ଦକ୍ଷତା, ହସ୍ତଗତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନଥାଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ସୁଖ ସେ କ'ଣ କରୁଛି ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ସେ କିପରି ଭାବରେ କରୁଛି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଠଠଠ

Digitized by srujanika@gmail.com